

ぱくぱく だより

2023年
7月号



梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。子どもたちは暑さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱい活動しています。

夏は強い紫外線から体を守るためにビタミンAやビタミンCがたくさん必要になります。これらが豊富に含まれている食材は、ウナギ、レバー、人参や、ピーマン、キウイ、ブロッコリーなどです。ビタミンCは体内で生成されないため、毎日の食事やおやつから継続的に摂りましょう。

給食室より 熱中症予防に伴い、適した飲み物と、その特徴をお伝えしたいと思います。

★麦茶ミネラルを含み、カロリーゼロで、糖質も含まないため、多少の発汗時に熱中症予防として向いています。★水ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内の水分バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。★経口補水液身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。これから本格的な暑さがやってきますが、うまく水分補給を取り入れて乗り切っていきましょう。

今月の 二十四節気

小暑 (しょうしょ) 7月7日頃

梅雨明けで気温が急上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

大暑 (おおいしょ) 7月23日頃

最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。



《毎月19日は食育の日です》



熱中症を予防しよう



長岡

暑さで注意が必要なのが熱中症です。のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給を行いましょう。子どもは大人よりたくさん汗をかくように見えるため、常に塩分補給が必要だと思われがちですが、通常の生活や活動では、体内から大量の塩分が失われることは少ないといわれています。ただし、長時間にわたりたくさん汗をかく場合には、塩分補給も必要です。水分・塩分補給というと、イオン飲料やスポーツドリンクが思い浮かびます。熱中症予防には有効的ですが、糖分を多く含んでいるので満腹感に繋がりが、食事が進まなくなることがありますので飲み過ぎには注意しましょう。

オクラ梅ご飯



《約4人分》

・米	2合
・水	適量
・オクラ	中4本
・きゅうり	1本
・しらす	20g
・ねりうめ	4g
・酒	小さじ1/2
A・みりん	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・刻みのり	0.8g

《作り方》

- ①オクラを茹で、小口切りにします。
- ②きゅうりは半月切りにし、しらすと一緒に茹でて水気を切ります。(ご家庭では生でも可)
- ③Aの調味料を加熱してアルコールを飛ばし、冷まします。
- ④ボウルで①、②、③、ねりうめを和えます。
- ⑤ご飯の上に④をかけ、刻みのりを乗せたら完成です。

☆長芋を加えても美味しくいただけます。
◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

