



給食だより



暑い夏を乗り切ろう

梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきますね。この時期は、急に暑くなるので食欲が低下し、ついつい冷たいものや水分ばかりを取りがちになってしまいます。暑さ対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテに要注意！

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。日頃からバランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠をとるようにしましょう。

また、汗をたくさんかく時期なので、水分の補給は大切ですが、ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。



●「水分」をこまめにとろう

日頃から水筒に麦茶等を入れて、こまめに水分補給する習慣をつけましょう。

ポイントは“のどが渇く前に”こまめに水分補給をすること！

のどが渇いた後にガブ飲みしてしまうのは、水分をとりすぎて夏バテの原因になってしまいます。

また、水分の多い胡瓜やナスなどの夏野菜を食事に取り入れたり、スイカなどの果物も水分補給に効果的です。ジュースなどは糖分が多いので、飲みすぎには気を付けましょう。



●睡眠中の脱水に要注意

通気性や吸水性の良い寝具や、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、ぐっすり眠りましょう。また睡眠中は汗をたくさんかくため、寝る前と朝起きた時にコップ1杯分の水分補給をすると良いでしょう。

●「塩分」をほどよくとろう

塩分を摂りすぎる必要はありませんが、ほどよく塩分を摂取しましょう。

暑い時期ですが、1日1杯の味噌汁（スープ等）をお勧めします。野菜たっぷりになると更に良いですね。

親子で★七夕クッキング

【七夕きらきらゼリー】

《つくりかた》

★カルピスゼリー

- ① カルピスを200mlと50mlに分ける。
- ② 50mlの方を温め、その中にゼラチンを加え混ぜて溶かす。
- ③ カルピス200mlと②をよく混ぜる。
- ④ 器に③を流し入れ、冷し固める。

★ブルーサイダーゼリー

- ⑤ 水大さじ2を温め、その中にゼラチンを加え混ぜて溶かす。
- ⑥ ブルーハワイを⑤に加え混ぜる。
- ⑦ サイダーの中に⑥を加え混ぜる。
- ⑧ タッパー等に⑦を流し入れ、冷やし固める。
- ⑨ 固まったらフォーク等でくずし、クラッシュゼリーにする。

★飾り付け

- ⑩ 固まったカルピスゼリーの上に⑨のブルーサイダーゼリーを乗せる。
- ⑪ お好きなフルーツやザラメ、ミント等で飾り付ける。



《ざいりょう》 4人分

★カルピスゼリー

カルピスウォーター 250ml
(希釈タイプを薄めて使用しても可)
粉ゼラチン 5g

★ブルーサイダーゼリー

サイダー 300ml
ブルーハワイ 大さじ2
水 大さじ2
粉ゼラチン 5g

★トッピング

フルーツ・ザラメ・ミント等