



# 給食だより



## 暑い夏を元気に過ごそう

梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきますね。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活、栄養バランスのよい食事が大切です。熱中症対策として、水分補給も忘れずこまめにとりましょう！

### 熱中症に気を付けよう！

高い気温と湿度に加え、無風状態や強い直射日光が原因で起こる熱中症。汗をかき過ぎて、水分や塩分などが不足すると、体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもって熱中症になってしまいます。子どもは、体温を調節する機能がまだ十分に発達していないため、熱中症になりやすいので気を付けましょう。

### 水分補給はこまめに すこしずつ

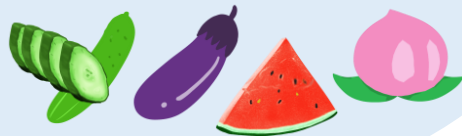


発汗の多い夏は、水分を多く摂取することが必要になります。特に、屋外での活発な活動時では、失った分の水分を補給する必要があります。ただし、一度にたくさん飲むことはやめましょう。少量ずつ頻りに飲むことで、体内の水分量が安定し、代謝が活発になります。のどが渴いたと感じる前に、コップ一杯をひと口ずつゆっくり飲みましょう。

### 水分の多い食で 水分補給



水分は、飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜やくだものを積極的に食べましょう。特に夏が旬の食材は、水分だけでなく、汗で失われるミネラルも豊富に含んでいます。夏野菜など旬の食材を上手に利用して水分を補給しましょう。



### 7月7日は七夕



7月7日は七夕です。七夕は奈良時代に中国より日本に伝わり、宮中の儀式として行われるようになったのがはじまりと言われています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚しました。しかし、仲が良すぎて仕事を怠けるようになったため、2人を天の川の対岸に引き離してしまい、年に1度だけ会うことを許すようにしたそうです。

七夕では笹竹を飾るほか夏野菜を添えたり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。

ご家庭でも、七夕にちなんだ食事を楽しんでみてはいかがでしょうか？



### 人気★おかずレシピ 【鶏肉のあまから揚げ】



#### 《ざいりょう》

鶏肉	2枚	★しょうゆ	大さじ3
しょうが	1片	★砂糖	大さじ4
酒	少々	★みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ3	★酒	大さじ1
小麦粉	大さじ1.5	★にんにく	1片
揚げ油	適量		

#### 《つくりかた》

- ★を合わせ、火にかけ、合わせ調味料を作っておく。
- 切った鶏肉にすりおろしたしょうがと酒をもみこむ。
- 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、②の鶏肉にまぶす。
- 180℃の油でからっとするまで揚げる。
- ④の鶏肉を①の合わせ調味料にからめる。