



給食だより

2025年8月号

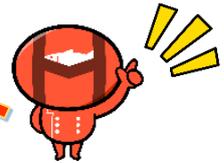
HAGUMI
共に明日を育み(業組)ます



夏を元気に過ごそう！！

梅雨が明け、いよいよ夏本番をむかえました。猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏には、海水浴や夏祭り、花火など、夏ならではの楽しみがたくさんあります。夏バテを予防し、夏を元気に過ごし、楽しい思い出をたくさん作っていきましょう！

夏バテを防ぐ食生活のポイント



こまめな水分補給

喉が渇いてから一度に多くの水分を取るのではなく、のどの渇きを感じる前に、こまめに摂取することで、体内の水分量を保つことができます。



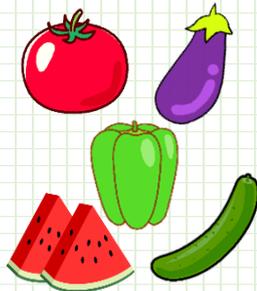
栄養バランスの良い食事

疲れにくい体を作る為、栄養バランスの良い食事をとることが重要です。素麺やうどんなど単品ではなく、主食・主菜・副菜を意識することで栄養をまんべんなく摂取できます。



旬の食材を食べる

旬の食材は味が濃く、栄養価が高く、入手しやすくなります。特に夏の野菜は、疲労回復や食欲増進作用、また体内水分を調整し、体の温度を下げる作用があるとされています。



冷たいものをとすぎない

冷たい食べ物や、飲み物をとると、胃腸の働きを弱め、食欲低下につながります。食欲が低下すると、体力が落ち、疲労がたまり、夏バテにつながる可能性があります。



かんたんおやつレシピ【パンナコッタ】

《ざいりょう》 4~5個分

- ・生クリーム 120ml
- ・牛乳 120ml
- ・砂糖 15g
- ・水 大さじ1
- ・粉ゼラチン 5g
- ・みかん缶 適量



《つくりかた》

1. 粉ゼラチンを分量の水に入れ、かき混ぜ、ふやかしておく。
2. 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れて火にかけ、混ぜながら沸騰直前まで温める。
3. 2の火を止めて、1のふやかしたゼラチンを入れ、余熱で溶かし、よく混ぜ合わせる。
4. カップにみかんを入れ、3をその上に流し込む。
5. 冷蔵庫で冷やし固める。