

きゅうしょくだより

令和5年度 7月号

亀岡市立学校給食センター
TEL 0771-24-3833

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が到来します。夏休みももう間近です。暑い夏は、汗を多くかくので体の水分が失われやすくなります。特に外で活動するときには熱中症にならないように注意する必要があります。意識して水分補給をしましょう。楽しい夏を過ごすためにも早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、元気に過ごしましょう。

普段は、糖分を含まない水か麦茶でこまめに水分を補給しましょう。(ジュースでは糖分の取り過ぎになり食欲をなくす原因になります。)運動などでたくさん汗をかいた時、汗とともに塩分も失われるので市販の経口補水液やスポーツドリンクを利用しましょう。また食事からも水分補給ができます。夏野菜や果物には水分やミネラルがたくさん含まれています。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防

「のどが渇く前に飲む」こまめな水分補給を心がける!

ふだんは…



みず

むぎちや
麦茶

あせ汗をたくさんかいたとき

けいこうほすいえき
経口補水液



スポーツドリンク



★手作りできるよ★
水分補給用ドリンク
水…1ℓ
食塩…1~2g
砂糖…40~80g
レモン汁…お好みで

食べ物からも



ごはん

汁物

とうがん

トマト

きゅうり

もも

なす

すいか

★夏野菜いただきます!!レシピ★

※分量はご家庭の人数に合わせて、調整ください。

夏バテして食欲がない日でも食べやすい簡単メニューです。ぜひおうちで作ってみてくださいね♪



☆サラダうどん☆

<材料>4人分

レタス 葉4枚(1cm幅)
トマト 2個(くし型)
きゅうり 1本(乱切り)
ツナ油漬 2缶
マヨネーズ 大さじ4
しょうゆ 小さじ2

うどん 4玉
削り節 小パック2袋
マヨネーズ 適量
きざみねぎ 適量
きざみ海苔 適量
めんつゆ 大さじ8

<作り方>

- ①野菜類を切る。
- ②ツナ缶は、油を軽くきり、マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ③うどんをゆで、水で冷やし、よく水気をきる
- ④器にうどんを盛り、野菜とツナマヨ、削り節をのせ、マヨネーズをかけ、きざみねぎときざみ海苔をちらす。めんつゆをかけて出来上がり。

食欲のない暑い日にもツルツと食べやすいうどん!!野菜もツナものっていて栄養満点♪

☆夏野菜のキーマカレー☆

<材料>4人分

合い挽きミンチ 250g
玉ねぎ 1個(あらみじん)
サラダ油 大さじ1
ズッキーニ 1本(あらみじん)
なす 2本(あらみじん)
ピーマン 2個(あらみじん)
にんにく 1かけ(みじん切り)
カレールウ 3個
水 200ml

<作り方>

- ①にんにくと野菜を切る。
- ②フライパンに油をひいて、にんにくと玉ねぎを炒め次に合い挽きミンチを入れ炒める。
- ③肉の色が変わったら、野菜を入れて炒め、野菜がしんなりしたら、水とカレールウを入れて、ルウを溶かしながら15分ほど煮て出来上がり。

トマトを入れるとマイルドな味に♪かぼちゃを入れると甘みも出てgoodかも…!

☆カリッポリッ!スティックきゅうり☆

<材料>4人分

きゅうり 1本
漬け汁
水 200ml
酢 30ml
塩 5g
にんにく 1かけ
たかのつめ 1本←辛いのが苦手な場合は入れなくてもOK!

<作り方>

- ①漬け汁の材料を鍋に入れて、ひと煮立ちさせたら冷ます。
- ②スティック状に切ったきゅうりを密封袋に入れ、冷ました漬け汁をそそぐ。漬けて2日目くらいから食べられます。

☆おいしさましましトマト☆

<材料>

トマト 2個
味付けポン酢 1/2カップ
砂糖 大さじ2~3

<作り方>

- ①味付けポン酢と砂糖を混ぜておく。
- ②くし形に切ったトマトを漬け込んで30分以上おいて出来上がり。(トマトの皮が気になる場合は、湯むきしておく)

甘くないトマトも甘いトマトに大変身!

☆フルーツオーレ☆

<材料>

牛乳
果汁100%ジュース

<作り方>

- 牛乳とジュースを1:1の割合で混ぜる。分離するので、飲む前に作りましょう。

ジュースだけよりも成長期に必要なカルシウムがとれていいですよ!