

給食だより

令和8年度
氷見市立十三中学校

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。のどが乾く前に、水分は少しずつこまめにとりましょう。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



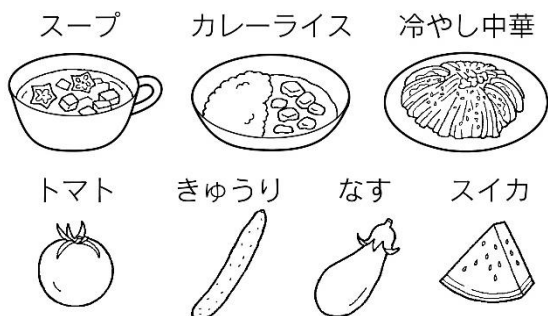
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶等にしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンク等の塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからとることができます。



給食レシピ紹介

夏野菜カレー

7/22(水)の給食に登場します！

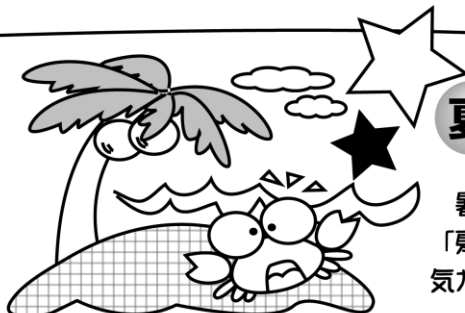
＜材料＞4人分

○油	適量
○にんにく	適量
○生姜	適量
○豚肉	100g
○塩こしょう	適量
○玉ねぎ	200g
○人参	80g
○じゃがいも	120g
○かぼちゃ	100g
○なす	50g
○カットトマト缶	60g
○ヨーグルト	60g
○カレールウ	80g
○カレー粉	適量

＜作り方＞

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油をひき、かぼちゃ、なすを炒めて取り出す。
- ③ ②の鍋に油をひき、にんにく、生姜、豚肉を塩こしょうで炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、人参、玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤ トマト缶、カレールウ、かぶるくらいの水を入れて煮る。
- ⑥ ②を加えて煮る。
- ⑦ カレー粉を入れて最後にヨーグルトを加える。

ヨーグルトを加えることで、味がまろやかになり、酸味とコクがプラスされて暑い日でもさっぱりと食べやすくなります！

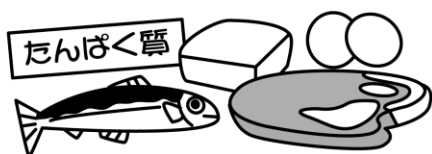


夏バテしない食生活！

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



*香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

*たんぱく質を必ずとりましょう！

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

