

きゅうしよくだより

長岡京市立長岡第十小学校

令和8年7月1日

じめじめと蒸し暑い日が続いています。雨の日も多く、なかなか外で遊ぶことができない反面、天気の良い日は、暑さに負けず、しっかり遊び、たくさん給食を食べて、元気に学校生活を送っています。

もうすぐ夏休みですね。自由な時間が増えるため、つい夜更かしをしたり、朝寝坊をしたりして、朝ご飯を食べないという人もいるかもしれません。気温が高いこの時期は、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」や夏バテになりやすくなるので、規則正しい生活を心がけましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜、海藻、アサリ、レバー</p>
<p>し ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

水分補給のポイント

<p>いつ?</p> <p>朝起きた時や、お風呂の後、それ以外にも少しずつこまめに。</p>	<p>何を?</p> <p>甘いものでなく水やお茶を。</p>	<p>どれくらい?</p> <p>1日に1.2ℓが目安。</p>	<p>運動などで大量に汗をかいたら?</p> <p>汗によって減った体重の7〜8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。</p> <p>スポーツ飲料など。</p>
---	--	---	---

夏野菜を食べよう



旬の野菜には豊富なビタミン類や水分が含まれ、おいしいです。その中でも夏が旬の野菜を夏野菜と呼びます。夏野菜には体を冷やす効果があったり水分補給になったりします。夏バテしやすいこの時期に積極的に摂りたい食品です。夏野菜はトマト、きゅうり、なす、オクラ、ピーマンなどたくさんあります。

長岡京市では旬の野菜はできるだけ地元のものを使うようにしています。本校は市内の生産農家に旬に合わせた野菜を納入していただいています。初夏から夏の時期は、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、なすをいれてもらっています。



給食のレシピ紹介～「夏パスタ」～



材料 (4人分)

スパゲティ	
オリーブオイル	大1
ベーコン	20g
ツナ缶	1缶
たまねぎ	1/2個
なす	1個
ズッキーニ	1/2個
トマト缶	1缶
ケチャップ	大5
食塩	少々
こしょう	少々
油	小1

- 作り方
- ① スパゲティをゆでておく。ゆでたスパゲティにオリーブオイルを入れて混ぜておく。
 - ② フライパンに油を熱し、玉ねぎをしっかり炒め、ベーコンを加えて炒める。
 - ③ なすとズッキーニも入れて炒める。
 - ④ トマト缶を入れて少し煮込み、ケチャップ、塩、こしょう、ツナを入れて煮込む。
 - ⑤ スパゲティをお皿にもりつけ④のソースをかけてできあがり。

