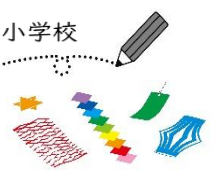


# 給食だより 7月

令和 4年 7月  
枚方市立中宮小学校



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。



## 大切な夏の水分補給

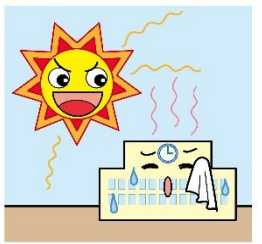
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんと取るようにしましょう。



## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



のどが渴いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、梅干し、塩飴など

## なつやさい げんき 夏野菜で元気いっぱい!

夏においしくなる、旬の野菜のことを『夏野菜』とよびます。暑い日を元気に乗り切るための栄養がたくさんはっています。

### 給食で登場する夏野菜

 <b>オクラ</b> ネバネバにはおなかをすっきりさせる食物せんいが多くふくまれています。	 <b>ゴーヤ</b> 別の呼び方でニガウリともいいます。ビタミンCが多くふくまれています。	 <b>パプリカ</b> ピーマンとよく似た野菜です。ビタミンCやカロテンが多くふくまれています。
 <b>トマト</b> トマトにはリコピンという抗酸化作用のある成分が多くふくまれます。	 <b>かぼちゃ</b> カロテンやビタミンC・Eなど栄養素を多く含む野菜です。	 <b>えだまめ</b> 大豆を若いうちに収穫したものがえだまめです。たんぱく質が多くふくまれています。

なつやさい あ 夏野菜のかき揚げ

～給食のこんだてより～

【材料 (5人分)】

- 玉ねぎ(うす切り)…75g
- かぼちゃ(せん切り)…35g
- ゴーヤ(いちょう切り)…15g
- オクラ(小口切り)…25g
- 小麦粉…大さじ 2 (給食では米粉を使っています)
- 片栗粉…大さじ 1・1/2
- 塩…少々
- 水…適量
- 油…適量

【作り方】

- ①材料をそれぞれの大きさに切っておく。
- ②材料と調味料を混ぜ合わせる。
- ③ひと口大にして165～170℃の油で揚げる。

夏野菜を美味しく食べられる献立です。  
ゴーヤの苦みが苦手な人も、かき揚げにすると食べやすくなります。