

おうちの人といっしょによみましょう!

# 7月 食育だより

令和4年 7月  
釜石市学校給食センター

## 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。汗をたくさんかくことで体内の水分やミネラルが不足し、体調を崩しがちな時期です。またマスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなりますので、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

### 熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える 
---	--	---	---

## 食事からとる水の量はどのくらい?

クイズです!

給食をすべて食べたときに、とれる水分の量はどのくらいでしょうか。次の3つから答えてください。

- ① およそコップ1杯分 (200ml)
- ② およそペットボトル1本分 (500ml)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分 (1000ml)



クイズのこたえ: ②の約500mlです。

料理や食材からの水分補給も、熱中症予防に効果的です。汁物や野菜のおかずなど、水分の多い料理も意識して食べるようにしましょう。

## 夏休みの食生活

もうすぐ楽しい夏休みが始まります。夏休みを楽しく過ごせるよう、早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムが崩れないようにしましょう。

また、学校給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、成長期の皆さんにとって、丈夫な骨をつくる欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品

 牛乳・乳製品	 大豆・大豆製品	 ひじき 切り干し大根
 小松菜などの青菜	 小魚	 ごま 干しエビ

☆7月の給食からおすすめレシピを紹介☆

地元食材を使った料理

### すずこまトマトのラタトゥイユ

《材料》 大人4人分

- ベーコン (ロング)・・・2枚
- すずこまトマト・・・10粒程度
- たまねぎ・・・1/2こ
- なす・・・1本
- ズッキーニ・・・1/2本
- ピーマン・・・1こ
- おろしにんにく・・・小さじ1
- オリーブ油・・・小さじ1
- トマトケチャップ・・・大さじ2
- 中濃ソース・・・小さじ1
- コンソメ・・・1g
- 砂糖・・・小さじ1弱
- 食塩・・・0.2g
- チリパウダー・・・少々

《作り方》

- ① ベーコンは5mm、すずこまトマト (ミニトマトでも可) は1/2、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマンは1cm程度に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、おろしにんにく、ベーコンを炒める。
- ③ ベーコンに火が通ったら、たまねぎをいため、たまねぎがすき通ってきたらズッキーニ、なすを炒める。
- ④ ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、砂糖、食塩はよく混ぜておき、③に入れる。
- ⑤ 野菜が煮えたら、トマトを入れて少し煮る。
- ⑥ チリパウダーを好みの辛さで加え、最後にピーマンを入れて彩りよく仕上げる。