

## 7月の目標

暑さに負けない体をつくろう

暑さの厳しい季節になりました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていませんか。もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。夏バテせず元気いっぱい楽しい毎日過ごすために、以下のポイントを参考に規則正しい生活を送りましょう。

## 夏を元気に過ごすには

### ① 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★暑くて食欲がないからと、食事を抜いたり、偏ったものばかり食べていると、体調を崩してしまいます。3食バランスよく食べましょう。

### ② 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅く食べることは控えましょう。

### ③ 冷たい物・甘い物のとり過ぎに気をつける



★飲み過ぎ・食べ過ぎはおなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

### ④ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。栄養価が高く美味しい旬の食材を、積極的に取り入れましょう。



### ⑤ 熱中症予防のために、こまめな水分補給を心がける

★水や麦茶をこまめに飲みましょう。また、ジュースなどの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

## 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



## 旬の夏野菜

## 水分補給のポイント

喉が渴いていなくても

1時間ごとにコップ1杯の水を!



★起床時、入浴の前後、就寝前にも

## 7月の給食について

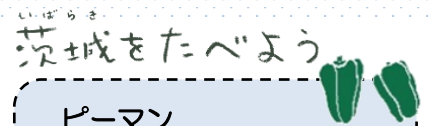
★旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。夏野菜のカレー、ゴーヤーチャンプルー、枝豆サラダ、パンキントースト、ゆでとうもろこし ※とうもろこしはひたちなか市または那珂市で生産されたものを提供します。

★給食を通して世界の料理を味わえるように、昨年開催されたサッカーW杯開催国「カタール」にちなんだ料理を取り入れました。ひよこ豆とごまのフライ、レンティルスープ(レンズ豆のスープ)

★七夕にちなんだ料理を取り入れています。星型メンチカツ、天の川スープ、七夕ゼリー ※星のかたちをした食材をたくさん使った献立にしました。いくつかの星がみなさんに届くでしょうか。



7月7日は七夕です。七夕には、そうめんを食べる習慣があります。そうめんのルーツは、中国から伝わった「索餅(さくべい)」という縄のような形をした小麦粉のおかしのです。昔、中国でこの日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせるといわれており、日本には奈良時代に伝わりました。やがて、索餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんが食べられるようになりました。



## ピーマン

茨城県は、ピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市は、海や川に囲まれているため暖かく、土地も水はけのよい砂地なので、ピーマンを作るのに適しています。ピーマンは、夏が旬の野菜ですが、ビニールハウスでも栽培されているため、一年を通して食べることができます。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく失われにくいのが特徴です。

美味しく減塩!  
おい  
美味しおレシピ

## 鶏肉と野菜のねぎ塩ダレあえ

<1人当たり>  
エネルギー 36kcal  
食塩相当量 0.5g

### 【材料】(4人分)

- 鶏ささみ 50~60g (または、鶏むね肉)
- キャベツ 大1枚(80g)
- きゅうり 1/2本(40g)
- にんじん 1/6本(20g)
- もやし 1/2袋(80g)
- にんにく 2g
- 長ねぎ 5g
- ごま油 小さじ1
- 水 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々

### <作り方>

- 鶏ささみはゆでて冷まし、食べやすい大きさに裂いておく。
- キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りに切る。
- にんにく、長ねぎはみじん切りにする。
- ②で切った野菜ともやしを食感が残る程度にゆでて冷まし、水分をよく切る。(電子レンジを使用する場合は、500Wで2分程加熱する。)
- 鍋にごま油を入れて熱し、③を加え、香りが出てきたら水と調味料を全て混ぜ合わせ、冷ましておく。
- 鶏ささみ、野菜を塩ダレで和える。

★ 香味野菜のねぎやにんにくを使用することで、風味を生かして少ない塩分でもおいしく感じられます。