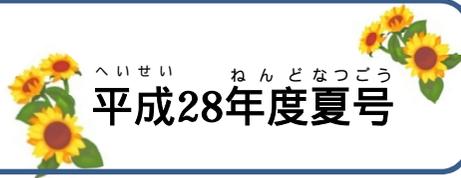


給食だより



へいせい ねん どなつごう
平成28年度夏号

いよいよ夏本番！蒸し暑い季節がやってきました。この暑さで食欲が落ちたり、よく眠れない方や冷房の効いた涼しい部屋にいて水分を摂らない方がいるのではないのでしょうか。

体は常に代謝し汗をかいています。いくら涼しい部屋にいるからといって水分補給を怠ると熱中症になる危険があります。水分はこまめに摂るよう心掛けましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症とは・・・？

気温が上昇することで汗を大量にかき、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまったり、体温の調節がうまくできなくなり、発症します。めまい、立ちくらみ、脱水症状や頭痛などの症状が起こり、これらが悪化すると意識障害を生じることもあります。

だるい

くらくらする

きもわる
気持ち悪い

あたまいた
頭が痛い

しょうじょう
このような症状ありませんか？

あつ なつ す ちから 暑い夏におすすめ！お酢の力

昔からお酢には「殺菌効果がある」「疲れが取れる」など様々な効果が期待され、親しまれてきました。また酸っぱい味と香りが、味覚や嗅覚を通じ脳を刺激して食欲を起こす働きもあります。そんな夏にぴったりのお酢を使った献立を紹介します。



とりにく あまずいた 「鶏肉の甘酢炒め」

ざいりょう ひとりぶん とり にく まい
材料：一人分 鶏もも肉 1枚
タマネギ 1/4個
にんじん 1/4個 ピーマン 1/2個

A (とり 鶏ガラだし 小さじ1 さとう 小さじ1)
(す お酢 大さじ1 しょうゆ 大さじ1)
ごま油 みずと かたくりこ
水溶き片栗粉



つく かた 作り方

とり にく ひとくちだい やさい らんぎり
鶏もも肉は一口大に、野菜は乱切りにし、フライパンにごま油を熱して炒めます。そこにAを混ぜ合わせたものに加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成です。なすやズッキーニなどの夏野菜を入れてもおいしいですよ！お試しください。