



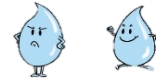
ごはん まあだ!?

令和6年度4号 朝倉郡学校給食会

太陽がサンサンと照りつけ、いよいよ本格的な夏が始まりました。
夏を楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給を心掛けましょう。



上手な水分補給をしましょう！



どうして水分補給が大切なの・・・？

甘い清涼飲料の 飲みすぎに注意



私たちの体の60%~70%は水分です。体の水分には、体温調節をしたり、細胞に栄養を運んだりする重要な働きがあります。そのため、多量に汗が出る夏や運動をするときは、こまめな水分補給をしないと、熱中症を引き起こしてしまいます。

みなさんはどのぐらいの頻度で清涼飲料を飲んでいますか？清涼飲料には、糖分が多いものもあります。

水分補給は、水や麦茶などを中心に行います。清涼飲料水を飲むときは、表示を見たり、量を決めたりして、飲み過ぎないようにしましょう。

< 食事から >

< 運動するとき >

水分は、汁物だけでなく、ごはんやサラダにも含まれています。そこで、食事からも、一日に必要な水分の1/3を補給することができます。

また、夏の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。積極的にとり入れてみましょう。



運動をするときは、のどが渴いたと感じる前に、こまめな水分補給をすることが大切です。汗をかいて失ったミネラルを補うためには、スポーツ飲料を飲むのもよいでしょう。

ただし、糖分も含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう。



紅茶飲料 炭酸飲料 果実飲料 スポーツ飲料



約39g 約55g 約56g 約34g

500mlのペットボトル1本の糖分の量

エプロン
メモ

タンドリーチキン



【材料】4人分

鶏肉もも切身(60g) 8切れ

調味料

- おろししょうが・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・小さじ1
- ヨーグルト・・・大さじ3
- カレー粉・・・大さじ 1/2
- ケチャップ・・・大さじ 2
- ソース・・・大さじ2
- 塩・こしょう・・・少々



インドの料理です。
夏野菜を添えていただきます！



【作り方】

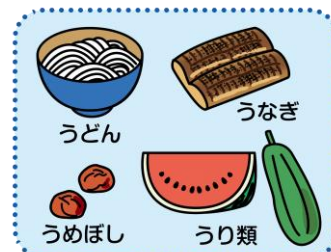
- ① ポリ袋に調味料を入れて混ぜる。
- ② ①に鶏肉を入れてもみ込み、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で1時間以上おく。
- ③ ②の汁気を切ってグリル(又は200℃のオーブン)に皮目を上にして並べ、肉に火が通るまで焼く。(焦げそうなときは、アルミ箔をのせる。)

※フライパンを使う場合は、油を入れて、鶏肉の皮目を下にして中火で焼き、裏返したら蓋をして弱火で焼く。

夏の「土用」にまつわる食べ物

「土用の丑の日」といえば「うなぎ」ですが、これは江戸時代に学者の平賀源内(ひらがげんない)が、「丑の日にうの文字がつく物を食べると、夏負けしない。」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れずに困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。

暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物を食べて無病息災を願う風習があります。



※ 2024年の夏の土用は7月19日~8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。