



令和3年7月  
吉見町学校  
給食センター

天気不安定な日が続いています。1学期もあとわずかになりました。急に太陽が出て暑さが増すと、熱中症など体調をくずしやすく注意が必要です。食欲がわきにくい季節ですが、夏を乗り切るには食事は重要です。朝ごはんをしっかり食べて登校し、こまめな水分補給をしましょう。(マスクをしているとどの渴きを感じにくく、より注意が必要です。)



どうして水分補給が大切なのでしょう？



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかき夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



じょうずに水分補給をしましょう！

★ 食事から ★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★ スポーツ時は ★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、飲み過ぎには注意しましょう。

○野菜からも水分補給できる！

\*7月は「3つの瓜(胡瓜・冬瓜・西瓜)」を使います！\*



胡瓜:2日・6日・9日・15日



冬瓜:16日



西瓜:19日

◇◇◇ ようこそ！学校給食センターへ ◇◇◇

6月18日(金)に吉見町立東第二小学校の3年生が、学校給食センターへ見学にきてくれました。給食センターの仕事について、たくさん質問したり、大きなヘラやひしゃくをもったり給食を作っている様子を見学してもらいました。



ひしゃくやスパテラの大きさにビックリ!!



作ってみませんか? ~7月の献立より~



トマトスープ

\*材料\* 2人分

- ・ベーコン スライス2枚
- ・にんじん(せん切り) 20g
- ・玉ねぎ(薄切り) 1/4個
- ・レタス(ちぎる) 2枚
- ・じゃがいも(角切り) 小1個
- ・トマト(角切り) 1個
- ・コンソメ 固形1コ
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・水 2カップ(400cc)

\*作り方\*

- ①鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。(弱火)
- ②にんじん、玉ねぎを加えさらに炒める。
- ③分量の水を入れ、じゃが芋を加える。(中火)
- ④じゃが芋が柔らかくなったら、トマトを入れる。
- ⑤コンソメを入れる。
- ⑥レタスを入れ、ひと混ぜする。
- ⑦塩、こしょうで味をととのえて出来上がり。

