

**夏本番! こまめな水分補給を**

暑い日が続いています。熱中症にならないように、毎日、食事や睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

また、「喉が渇いた」と感じる時は、すでに体が、軽い脱水状態になっています。水分補給は、喉が渇く前に、こまめに行いましょう。



**水分補給のポイント**

<p><b>いつ?</b></p> <p>朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p>	<p><b>何を?</b></p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>	<p><b>どれくらい?</b></p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p>	<p><b>運動などで大量に汗をかいたら?</b></p> <p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。</p> <p>スポーツドリンク</p>
--	---	---	--

7月7日 **七夕**

七夕の行事食といえば、「そうめん」です。

平安時代に、七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになっているといわれています。

織姫のつむぐ糸に見立てて食べ、裁縫など、手芸の上達を願います。

給食では、7月6日に、七夕献立を予定しています。お楽しみに!!

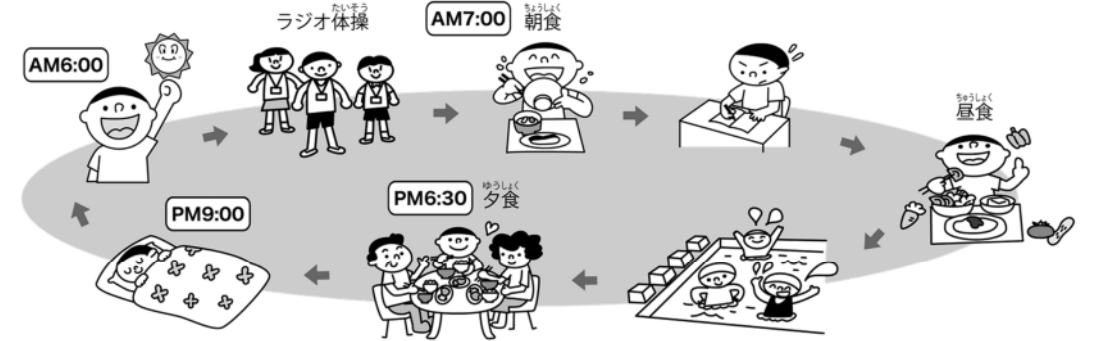
**< 索餅 >**

小麦粉と米粉を練って、縄のように長細くねじって作ったお菓子です。

宮中の儀式の中で、病気を防ぐおまじないの意味もあったことから、七夕にそうめんを食べると、手芸が上達するのと合わせて、病気になりにくくなるともいわれています。

たの なつやす  
**楽しい夏休みにするために**

夏バテ予防のポイントは、「食事・運動・睡眠・休養」



<p><b>食事</b></p> <p>早起きして運動した後に朝ごはんを食べ、お昼は夏野菜たっぷりのバランスのよい食事、夕食は家族の人と楽しくに食事をしています。</p> <p>1日3食、決まった時間に、主食、主菜、副菜がそろった食事をとることが大切です。夕食は寝る2時間前までにすませましょう。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>朝はラジオ体操、午後はプールで楽しそうに泳いでいます。</p> <p>適度に運動することで、おなかですぐはながおいしく食べられます。外で太陽の光を浴びることも大切です。日中に明るい所で体を動かすと、夕食を食べた後は自然に眠くなり、ぐっすり眠ることができます。</p>	<p><b>睡眠・休養</b></p> <p>朝は6時に起きて、夜は9時にはぐっすり寝ています。睡眠時間は9時間です。</p> <p>よく食べ、よく遊んだ後は、よく寝て、脳も体もしっかり休ませることが大切です。早起きして朝の光を浴び、夜は早く寝る習慣を身につけましょう。</p>
--	---	---



今月のレシピ ~ スパイスで食欲増進! 給食ドライカレー

《材料》4人分

- ・サラダ油.....適量
- ・合挽き肉.....150g
- ・にんにく.....1片
- ・生姜.....1g
- ・たまねぎ.....150g (大玉1個)
- ・大豆水煮.....50g
- ・トマトケチャップ.....大さじ3
- ・ウスターソース.....小さじ2
- ・カレールウ.....2.5g
- ・カレー粉.....小さじ1と1/2
- ・レーズン.....15g

《作り方》

- ①すべての材料をみじん切りにする。(大豆とレーズンは、そのままでもよい。)
- ②フライパンで油を熱し、肉とにんにく、生姜を炒める。
- ③肉に火が通ったら、たまねぎを加え、大豆、レーズンも順に加えて炒めていく。
- ④調味料を全て加え、ある程度水分が飛ぶまで炒めたら完成!!