

# 7月 ほっかほっか

給食だより



## 暑さに負けない体づくりを!

天草学校給食センター

今年は、ようやく梅雨に入りましたが、じめじめとした気候、じりじりとした日差しに夏の到来を感じますね。急な気温の変化による、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい季節ではありますが、冷たい物ばかりではなく、あたたかい料理も毎食一品は食べられるといいですね。

<p><b>★適度な運動</b></p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p>暑さを打ち勝つポイント</p>	<p><b>★バランスのよい食事</b></p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p><b>★しつかり睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p><b>★こまめな水分補給</b></p> <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

6月 とうもろこしのかわむきの様子 (天草小学校2年生)



とうもろこしのおいや、葉っぱのつきかた、ひげがどんな風になっているのかなど、よく観察しながらお手伝いしてくれました。ありがとうございました。

## 図書コラボ

天草中読書週間にあわせて、本の世界の料理をお届けします。献立表の\*マークのある太字のメニューです。

## 料理の基本 正しいのはどっち?

料理の基本についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



<p><b>Q1</b> だろのついた野菜の洗い方、正しいのはどっち?</p>	<p><b>A</b></p> <p>洗剤をつけて洗う</p>	<p><b>B</b></p> <p>たわしなどでこすりながら洗う</p>
<p><b>Q2</b> さとうの「小さじ1ばい」はどっち?</p>	<p><b>A</b></p> <p>山もり1ばい</p>	<p><b>B</b></p> <p>すり切り1ばい</p>
<p><b>Q3</b> 「いちよう切り」はどっち?</p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>B</b></p>
<p><b>Q4</b> ゆでたあと、水で冷やすのはどっち?</p>	<p><b>A</b></p> <p>枝豆</p>	<p><b>B</b></p> <p>ほうれん草</p>
<p><b>Q5</b> 包丁の洗い方、正しいのはどっち?</p>	<p><b>A</b></p> <p>平らな所に置いて洗う</p>	<p><b>B</b></p> <p>たらいの中で食器と一緒に洗う</p>

もうすぐ夏休み。長いお休みで時間がある分、おうちのお手伝いをしてみませんか? ご飯のときにお皿やお箸を準備するなど自分にできることをみつけてみましょう。もうすでにやっているよ! という人は、おうちの人と相談して新しいことに挑戦してみるのも良いかもしれませんね。

**こたえ**

Q1=B (食べ物を洗うときには洗剤は使わない)  
 Q2=B (小さじで山もりです。ヘラなどを使って表面をすり切る)  
 Q3=A (いちようの葉の形に切る。Bは、半月の形に切る「半月切り」)  
 Q4=B (小松菜などの青菜も同じ。枝豆はザルに上げてそのまま冷ます)  
 Q5=A (安定した所に置いて、片面ずつ洗う。食器と一緒に洗うと包丁の刃でけがをすることがあるので、必ず別々に洗うこと)