

# 給食だより 7月号

座間市立座間小学校  
校長 大谷 一  
栄養士 登立由貴

各地で海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

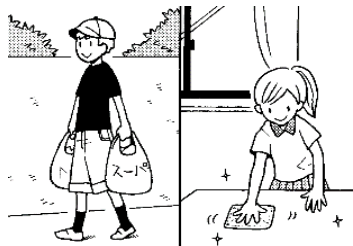


暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎでしがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 夏休みにお手伝いを

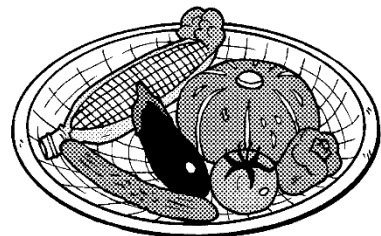
### しましょう



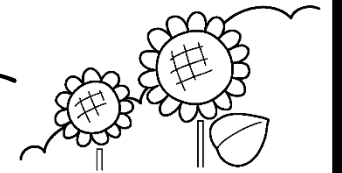
夏休みには、家族のために食事をつくったり、買い物や後かたづけを手伝ったりしてみましょう。

## 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

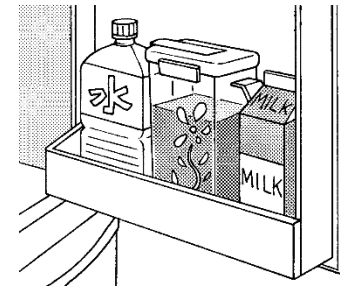


## 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



- 1 偏った食事をしない  
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 2 ビタミンB群、Cを多く  
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。
- 3 冷たいものを食べすぎない  
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

## 冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

## 7月の献立

### 『鮭のレモンソースかけ』（2人分）

真夏の暑さ到来で、食欲も落ちてしまいがちです。暑い日に揚げ物は…となりますが、レモンを使ったソースでさっぱりといただけます。

このレモンソースは、とんかつやフライにかけても相性がいいです。

・鮭	2切れ	・レモン汁	小1
・塩・胡椒	少々	・砂糖	小2
・片栗粉	適量	・しょうゆ	小2
・揚げ油	適量	・水	小1/2

- ① レモン汁・砂糖・しょうゆ・水を混ぜ合わせておく（味見をして調整をする。酢を少々足しても可）
- ② 鮭に塩・胡椒をふったら、片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃の油で3～5分、中に火が通るまで揚げる
- ④ 鮭を盛り付け、ソースをかけて、出来上がり