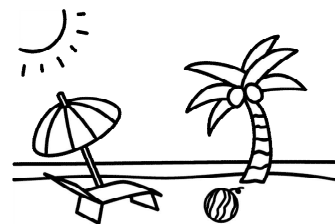


＊給食だより＊ 7・8月

今月の目標

暑さに負けない食事をしよう



夏の暑さもそろそろ本番です。この時期は、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、毎日の食事をきちんと摂りましょう。また、熱中症を予防するために、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

－ 夏は、こまめな水分補給を！ －

私たちの体は、約60%が水分です。そのうち2%が失われると脱水症状があらわれてきます。夏は汗をかき、体からたくさんの水分が失われてしまうため、適切な水分補給が必要です。

水分補給は**こまめに**！

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに体の水分は不足しています。一日を通して、こまめに水分をとることを心がけましょう。



温度や量に気を付けよう！

飲み物が冷たすぎたり、一度にたくさんの量を飲んだりすると、胃腸に負担がかかり食欲低下の原因となります。

飲み物の種類に

気を付けよう！

清涼飲料水や炭酸飲料は糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは、夏バテの原因となります。普段の水分補給は水かお茶がおすすめです。



夏野菜を食べよう！

トマトやきゅうりなどの夏が旬の野菜は、水分が豊富に含まれていたり、夏の暑い季節を乗り切るために必要な栄養素が含まれていたりします。意識して食べるようにしましょう。

世界の料理 キーマカレー

キーマカレーが生まれたのは今からおよそ450年以上前のこと。1526年から1858年頃にインドを治めていた、ムガル帝国の宮殿にて作られたとされています。水気が少ないものがポピュラーですが、水分量に決まりがないため、中にはスープ状になっているものもあります。ひき肉を使う以外具材の決まりはないものの、一般的にはみじん切りにしたトマトや玉ねぎなどを使う傾向にあります。また、汁気のないキーマカレーは重くなりすぎず、暑い季節でも気軽に食べられるのが魅力。そのため、これから旬を迎える夏野菜を加えて楽しむのもおすすめです。本場インドでは、グリーンピースやじゃがいも、ひよこ豆などを加えることが多く、家庭の味として親しまれています。



☆「パスタ」と「スパゲティ」あれこれ豆知識

パスタとは小麦粉と水を練り合わせて作られた食品のこと。スパゲッティやマカロニ等の麺の総称です。イタリア人からすれば、日本のそばやうどんもパスタです。

本場イタリアには500種類以上のパスタがあり、そのパスタのネーミングは、長さや形、太さで分類されます。給食で使うスパゲッティは1.4～1.7mmぐらいの太さを使うことが多いのですが、2mm以上の太い物や0.8～0.9mmほどの極細もあります。サラダやグラタンに使う物はショートパスタで、マカロニやペンネ、筒の中に肉や野菜を詰めて料理するマニケ等があります。この他にもニョッキやラザニア等という物もあります。

調べてみるとおもしろいですよ!!

