



5月給食だより

いすみ市学校給食センター
NO. 69 5月号
令和3年 5月発行

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、気温が高くなることもあります。のどがかわいたと感じる前に水分補給をするように心がけましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事とすいみんをしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

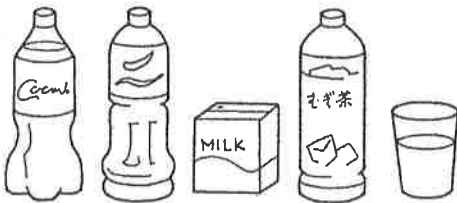


のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

給食レシピ



アスパラガスと米粉のシチュー

【材料】(4人分)

- ・鶏むね肉 … 1/3枚(70g)
- ・玉ねぎ … 中1/2個(140g)
- ・じゃがいも … 1個(160g)
- ・にんじん … 中1/3本(40g)
- ・アスパラガス … 1本(30g)
- ・水 … 280ml
- ・牛乳 … 260ml
- ・白ワイン … 小さじ1
- ・白みそ … 小さじ1
- ・粉チーズ … 大さじ2
- ・米粉 … 20g
- ・洋風だし … 4g
- ・塩 … 1g
- ・白こしょう … 少々
- ・サラダ油(炒め用) … 適量

※具材の分量は目安です。

【切り方】

- ・鶏むね肉 … 一口大
- ・玉ねぎ … 角切り
- ・じゃがいも … 一口大
- ・にんじん … いちょう切り または 乱切り
- ・アスパラガス … 斜め切り(薄め)

※給食センターではカットされている冷凍アスパラガスを使用しています。

【下準備】

- ・白みそ … 分量内の水(適量)で溶く。
- ・米粉 … 分量内の牛乳(適量)で溶く。

【作り方】

- ①鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加え、炒める。
- ②水を入れ、野菜に火が通ったら、アスパラガスを加える。
- ③調味料、牛乳を入れて混ぜる。
- ④溶いた米粉を少しずつ加えて煮込む。
- ⑤仕上げに粉チーズをふり入れたら完成。