

給食センターだより



令和5年5月発行
岡垣町中学校給食センター

5月になり、日差しが強くなり暑い日が増えてきましたね。服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、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。

熱中症を予防しよう!水分補給のポイント



何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。
大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用して、甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



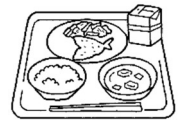
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。
運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

どのくらい飲む?



運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめされています。

運動をして汗をかくと、水分が失われます。お茶や水などを飲むことはもちろん大切ですが、食事をすることも水分補給になります。汁物や野菜にも、水分が含まれているからです。家での食事や給食を、残さずしっかり食べましょう。



調理員さんへインタビュー☆

Q. 好きな給食メニューは?

カレーライスです

Q. どんな思いで給食をつくっていますか?

皆さんがおいしいと思ってくれる

ように、楽しく作っています!

Q. 中学生のみなさんへ一言!

残さずキレイに食べてくれて

ありがとうございます!

スプーンの向きをそろえて

返してくれたらとても嬉しいです☆

給食レシピ紹介

「ひじきとベーコンの炒め煮」

材料(4人分)

干しひじき…大さじ3	濃口しょうゆ…大さじ1
ベーコン…1枚	砂糖…小さじ1杯
ごぼう…80g	みりん…少々
さつま揚げ…1枚	酒…小さじ1
人参…15g	水…小さじ2
豆苗…20g	油…少々

作り方

1. ひじきは水又はぬるま湯で戻し、洗っておく。
2. ごぼうは皮をむき、ささがき又は千切りにして水にさらす。
3. 人参は皮をむき細切りにし、豆苗は半分に切る。
4. ベーコン・さつま揚げは1cmの短冊切りにする。
5. 熱したフライパンに油をなじませ、ベーコンを炒める。
6. ベーコンに火が通ったらごぼう、人参、ひじき、さつま揚げを炒める。
7. 全体がしんなりしたらAを入れて煮る。最後に豆苗を入れ、さっと炒める。