



# 給食だより



## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろ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、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



### ★適度な運動



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。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

### ★しつかり睡眠



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。

## 暑さに打ち勝つポイント

### ★バランスのよい食事



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。

### ★こまめな水分補給



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。



## 世界の味めぐり ～カザフスタン共和国～



結城市では、2020年の東京オリンピック出場を目指す、カザフスタンの空手選手が合宿をします。

今年は、8月27日から9月3日に、かなくほ総合体育館で練習をして、9月6日から東京の日本武道館で開催される世界大会での活躍を目指します。練習は見学できるので、ぜひ応援に来てください。

また、みんなでカザフスタンのことを知って、応援する「ホストタウン」事業として、様々な交流や取り組みをしています。そのひとつとして、今回の給食ではカザフスタン料理をご紹介します。給食からカザフスタンを知り、少しでもカザフスタンに親しんでもらえればと思います。

オリンピックに出場するために頑張っているカザフスタン選手と一緒に応援しましょう!

【実施日】 Aブロック 7月2日(火) ・ Bブロック 7月5日(金)

【料理】 ラグマン・・・カザフスタンのめん料理です。小麦粉で作っためんをゆで、野菜やお肉などの具が入ったスープをかけたり、具と炒めて焼うどんのようにしたりして食べられています。

マントゥイ・・・小麦粉の皮でお肉などの具を包んで蒸したものです。本場のものは大変大きく7～8cm位あるそうです。給食では「小さなマントゥイ」です。

ヨーグルト・・・カザフスタンでは、乳製品がよく食べられています。