

合同号 12'

8がつ 9がつ
給食信より



熱中症を予防・緩和する栄養成分と食べ物

熱中症を予防するには、わかりやすい条件である肥満や虚弱体質などの体の状態や、高血圧・心疾患・糖尿病などの疾患を予防することが大切です。体質や症状に合わせて栄養成分を取ると同時に、カリウム・ビタミンB1・クエン酸をしっかり取るようにしましょう。

【カリウム】

汗をかくと塩分（ナトリウム）が排泄されますが、同時にカリウムも排泄されます。カリウムが失われると細胞内が脱水症状を引き起こします。

筋肉の収縮を助ける（働きをよくする）働きもあり、日常的に取ることで熱中症にかかった時の回復力を高めることが可能です。

< 小豆、そば豆、いんげん豆、海苔、パセリ、干しヒジキ、ほうれん草、さといも、じゃがいも、落花生、松の実、バナナなど >



【ビタミンB1】

不足すると疲れやすくなります。

食欲不振・倦怠感・手足のしびれやむくみなどの症状が発症します。

< 豚肉（ヒレ肉・モモ肉・ロース・肩ロース・ひき肉など）、ハム、焼き豚、ウナギ、グリーンピース、海苔、青海苔（乾）、大豆（乾）など >



【クエン酸】

梅干しやレモンなどに多く含まれている酸味主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に優れた効果を発揮します。

< 梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、食酢、黒酢、もろみ酢など >



こんにちは、ようちえん給食です♪

毎日楽しく働いています!!
雨の日も、風の日も。
雪の日も。
どんな時も、笑顔と安全
運転で大切な給食をお届け
できるようがんばります!!



今年で8年目になります。
定年目指して
がんばります!!



がんばれ~♪
配送 野村昌恵

配送 菅野恵美

アレルギー対応食について
卵・鶏肉・乳の三種は対応可能です。
その他については、各店とシートの目し出しをしております。

郷土料理 高知県

里いもとこんにゃくの土佐煮

- ・里芋（小）16コ
- ・こんにゃく 1枚

【煮汁】

- ・だし カップ1+3/4
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2

- ・削り節 一つかみ（約5g）



9/14メニュー

1. 里芋はたわしでこすって洗う。こんにゃくは横長に置いて、横半分に切り、端から8~10mm幅の薄切りにする。1切れずつ平らに置いて、中央に縦に1本切り目を入れ、一方の端を切り目にくくらせてねじる（手網こんにゃく）。

2. 鍋に1のこんにゃくを入れて、たっぷりかぶるぐらいの水を加え、中火にかける。沸騰したら、こんにゃくを網じゃくしなどですくい、取り出す。

3. 鍋に残った湯に1の里芋を入れ、弱めの中火で10分ほどゆでて、皮をむく（里芋は丸ごと下ゆでしてから皮をむけば、包丁いらず。ぬめりやかゆみも気にならない）。



4. 鍋をきれいにしてこんにゃくと里芋を入れ、煮汁の材料を加え、中火にかける。煮立ったら落としぶたをして火を弱め、時々上下を返しながらかき混ぜる。煮汁がなくなるまで煮る。火を止めて、削り節を手でもんで加え、ざっと混ぜて器に盛る。（仕上げに加える削り節は、全体にからみやすいように、手でもんで細かくしてからふりかける。）

旬の食材 栄養価の高さから 別名「いも薬」

「カリウム」「ビタミン類」「食物繊維」

これらの栄養素が

いも類の中で格段に多い存在

整腸効果抜群!

ぬめり成分には免疫力を高め、
風邪や感染症を防ぐ手助けも。



里いも



- 8/28 筑前煮
- 9/5 里いものそぼろ煮
- 9/14 里いもとこんにゃくの土佐煮
- 9/20 炒り鶏



ようちえん給食 F・C 仙台市若林区鶴代町1-15

<http://www.yochien-kyushoku.jp>

ご意見・ご感想を
お待ちしております

この給食は
IAZPQ
認定の
安全に
配慮した
メニューです

TEL 022-782-0821
FAX 022-782-0822

栄養士 吉田 英子
お客様係 伊藤 純子

