



Main table containing menu items, food categories, and nutritional information for each day from July 1st to 21st.

いよいよ最終回です!

ようい、ドン!「オリパラ食べ歩きツアー」⑨デンマーク編



「オリパラ食べ歩きツアー」今月のメニューは、デンマークの「サーモンフライ」です。デンマークでは、「サーモン」のことを、「ラクス」と呼んでいます。

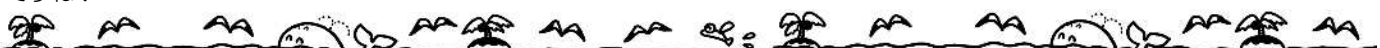
今回は、サーモンに塩、こしょうを振り、下味をつけてから小麦粉とパン粉をつけて油で揚げました。パンとの相性がとても良く、おいしく食べられます!

デンマークでは「レモレイド」と呼ばれる、マヨネーズのようなソースをつけて食べるのが一般的なようです。

デンマークといえば「セーリング」が有名です。セーリングは、海の上で風の向きや強さ、波の高さ、潮の流れを考えて進むヨットレースです。海の上に設置されたマークと呼ばれるブイを、決められた回数、順番で回り、着順を競います。これまでの夏季オリンピックで、デンマークセーリングチームが獲得したメダルは30個。東京オリンピックでの活躍が楽しみです!



令和元年度に、川中島小学校がデンマーク競泳チームと交流している様子です。





こんげつ もくひょう  
今月の目標

## 暑さに負けない食事をしよう

「夏バテ」は「夏負け」ともいい、夏の暑さに負けて食欲や体力がなくなったり、疲れがとれずに体がだるくなったりすることです。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。また、急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく注意が必要です。水分補給も心がけましょう。

### 夏バテを防ぐ食生活

しっかり食べて夏バテ予防！



#### ☆何より大切！朝ごはん

朝ごはんは1日の大切なエネルギー源です。夏バテしないためにも、早起きしてしっかり食べましょう。



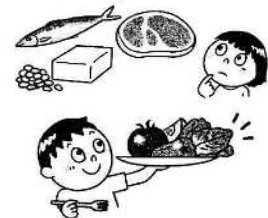
#### ☆冷たいものの、とすぎ注意！

暑いからといって、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、お腹をこわして食欲がなくなってしまいます。



#### ☆バランスの良い食事をしよう！

暑くて食欲がないと、ついついのごしのよいめん類などに食事が偏りがちになります。魚・大豆製品・肉・卵など、たんぱく質を多く含む食品やビタミンたっぷりの野菜・果物を意識してとるようにしましょう。



#### ☆鉄分不足に気をつけて！

偏った食事をしていたり大量に汗をかくことで、体の鉄分が不足して貧血になることがあります。レバーや納豆、牛肉や小松菜など、鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。



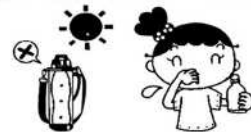
## 飲み物での上手な水分補給法

### コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ひだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

### 衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

### スポーツドリンクも上手に使う



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。