

きゅうしょくだより

7月

がつ きゅうしょくもくひょう
7月の給食目標
えいせい き
衛生に気をつけて
しょくじ
食事をしよう

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 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ましょう。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とりましょう。

飲む量は？



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回飲むことがすすめられています。

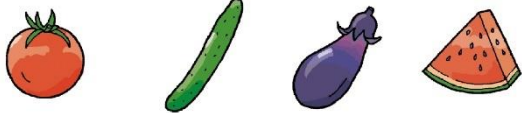
飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



トマト きゅうり なす スイカ



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



うらもあります

きゅうしよく
給食レシピ
しょうかい
紹介!

トマトとたまごのスープ

材料	1人分	4人分	切り方
卵	25 g	100 g	割卵し、といておく
鶏肉	15 g	60 g	角切り
トマト (トマト缶でも可)	25 g	100 g	湯むきをして角切り
たまねぎ	30 g	120 g	角切り
しめじ	10g	40 g	石づきをとってほぐす
にんじん	10g	40 g	いちょう切り
ベーコン	5 g	20 g	短冊切り
チキンガラスープ (鶏ガラスープの素でも可)	10g (1 g)	40 g (4 g)	
油	1.5 g	6 g (小さじ1 1/3)	
しょうゆ	1.5 g	6 g (小さじ1)	
みりん	0.7 g	2.8 g (小さじ1/2)	
塩	1 g	4 g (小さじ2/3)	
こしょう	適量	適量	
片栗粉	1.2 g	4.8 g (小さじ1 1/3)	
溶き水	2.4 g	9.6 g (小さじ2)	
水	120ml	480ml	



【作り方】

- ① 油を熱し、鶏肉とベーコンを炒める。
- ② にんじんとたまねぎを加える。
- ③ しんなりしてきたら、水とチキンガラスープを加えて煮る。
- ④ 沸いたら、しめじとトマトを加えて煮る。野菜が煮えたら、調味料を入れる。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を入れ、卵を流し入れる。

ぜひ作ってみてください!

