

梅雨から夏本番に向け急激に気温の上がるこの季節は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。熱中症を予防するための食生活のポイントをおさえましょう。

## 熱中症を予防しよう ～食生活のポイント～



### 1日3回の食事をきちんととろう

食事をするにより、水分だけでなく塩分も補給することができます。特に、朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。

### 上手に水分補給をしよう

適切な水分補給は、健康を維持するために必要不可欠です。特に汗をたくさんかく夏は水分をとる機会も多くなります。上手に水分補給をして熱中症を予防しましょう。



### 夏野菜を食べよう

旬の野菜には、その時期に体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜を食べて夏を乗り越えましょう。

### ～夏野菜の紹介～



トマト



なす



きゅうり



ピーマン

夏の太陽を浴びて育った夏野菜には、ビタミンやミネラルが多く含まれています。汗で不足しがちな水分を補給し、体を中から冷ましてくれます。



オクラ



モロヘイヤ

ネバネバした野菜は胃の粘膜を保護してくれる働きがあります。のどごしもよく食欲がないときにぴったりです。



「のどが渴いた」と感じたときは、すでに体の水分は不足気味です。

**運動の前後だけではなく、運動途中も水分補給をするなど、こまめに水分をとることを心掛けましょう。**



通常の水分補給は、水、麦茶、緑茶等を選びましょう。

長時間運動をして汗をたくさんかいたときには、ミネラルの補給も大切です。

**スポーツドリンクやジュースは糖分が多いので気を付けましょう。**



### 冷たいものとりすぎに気を付けよう

冷たいものをとりすぎると、胃の働きが弱まり食欲低下につながります。

## 給食メニューの紹介 サイダー寒天 ☆★

【材料】約 1200ml の容器 1 個分

水	550cc
粉寒天	12g
砂糖	100g
氷みつ (XO)	大さじ2
サイダー	350cc

- 分量の水で粉寒天を混ぜて火にかけ、よく煮溶かす。
- 砂糖を入れてさらによく煮る。
- 火を止め、氷みつを加えて混ぜる。
- 深めの容器を水でぬらし、③の寒天液を流し入れる。
- 寒天液の表面がうっすら固まる状態まで冷めたら (約 52℃)、よく冷えたサイダーを入れてへらでそっとかき混ぜる。
- 粗熱をとり、冷蔵庫でよく冷やして固まればできあがり。

**\*ポイント\***



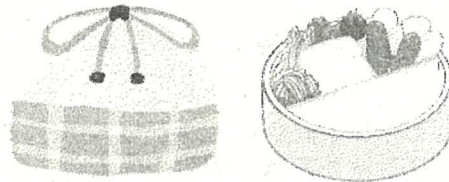
新型コロナウイルス感染症対策として、学校給食献立の見直しを行っています。ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

- ・配膳に時間が掛からないよう品数を減らしています。
- ・手づくりデザート、果物の提供はしません。

児童生徒に必要な栄養が確保できるように配慮しております。

## 広見ほかほか弁当の日 6月19日(金)ご協力ありがとうございました

6月19日(金)は、1回目の広見ほかほか弁当の日でした。お米をとぐのを手伝った子、おにぎりをつくってみた子、キャラ弁をつくってみた子、トマトを洗ってみた子と、いろいろな挑戦をしてみたようです。みんな、とてもうれしそうにお弁当を食べていました。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。お弁当づくりに取り組んだご家庭の感想を一部ご紹介します。



自分のめあて おべんとうをつめてみよう  
やってみて じぶんでつくったからたのしかったです。

おうちのかたから つめるだけではなく、スクランブルエッグをつくることができました。たくさんできたので、ママのお弁当にも入れられたよ！おいしかったです。ありがとう。

今回の目標 2品つくる

つくったもの のりごはん・玉子焼き

感想 自分のおべんとうをつくれて楽しかったし、お母さんの大変な気持ちがよくわかりました。これからもお弁当をつくりたいです。

やったこと 卵焼きをつくった

感想 砂糖がどのくらいなのかわからなくて、入れる量を教えてもらった。「こんなに入っているんだ！」とびっくりしました。  
次回やってみたいこと いろいろなたまご料理をつくってみたいです。

やったこと たこさんウインナー

感想 ほうちょうで切って上手に形をつくるのが大変だった。

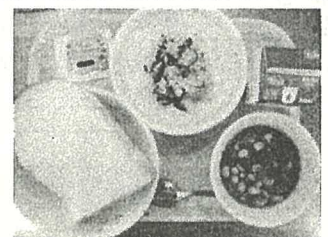
次回やってみたいこと もう一回リベンジしたい！今回よりも上手につくりたい。

次回の広見ほかほか弁当の日は、9月28日(月)を予定しています。

ある日の給食ポスト

### かいそうサラダのドレッシングを

### おしえてください！！(6年生)



## 海そうサラダ

材料(4人分)

キャベツ・・・100g(2~3枚)

きゅうり・・・30g

にんじん・・・15g

乾燥海そうサラダ・・・4g

ホールコーン缶・・・25g

青じそドレッシング・・・

大さじ1強(20g)

(作り方)

①きゅうりは小口切りにし、キャベツとにんじんは千切りにしてさっと湯をくぐらす。

②海そうは水で戻して、熱湯をかける。

③きゅうりとキャベツは軽く塩をふり、水気を切ったら海そうと和え、青じそドレッシングで和える。

★給食では生野菜は使わず、殺菌のため加熱して(ゆでて)います。このレシピは、富士市学校給食のホームページでも紹介しています。「富士市 学校給食」で検索してみてください。

★低学年は「ちょっと苦手な味・・・」と言いますが、学年が上がるにつれて、リクエスト献立に入るほど人気の出るメニューです。