



7月食育だより



松前町学校給食センター

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

いつ?

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ばい程度とることが大切です。

特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。

また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。



なにを?

基本的に水や麦茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。

冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。



運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒にとりましょう。

運動などで大量に汗をかいたら?



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパックン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

飲み物や食べ物からじょうずに水分補給 (しっかり食べたい夏野菜)



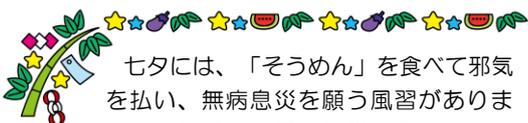
毎日の食事の栄養成分の中で、一番多いものは水です。熱中症予防のために、しっかり食事をとることはとても大事ですね。なお、私たちが1日に必要な2.2Lの水のうち、食事から1.1Lほどの量を摂っています。

じつは、私たちは飲み物からだけでなく、食事からも水分を摂ることができます。ご飯や汁物はもちろんですが、特に夏が旬の野菜や果物は水分が多く、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

特に朝は食事をしっかりと「食べる水分補給」を心がけましょう。



7/7 七夕「そうめん」に込める願い*



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは真たくさんすると、栄養のバランスが良くなります!



磯 煮

【材料】(小学校中学年4人分の量)

【作り方】

乾燥ひじき	14g
大豆水煮	90g
鶏肉	40g
油揚げ	12g
にんじん	40g
こんにやく	45g
ちくわ	30g
砂糖	7g (小さじ2)
薄口しょうゆ	8g (小さじ1 1/3)
濃口しょうゆ	4g (小さじ1/3)
食塩	0.12g (少々)
サラダ油	1.2g (小さじ1/3)
煮干し	3.5g
水	60g

- ① ひじきは10倍の水かぬるま湯で戻す。
- ② 煮干してだしをとる。
- ③ 油揚げはせん切り、にんじんは1cm角、こんにやくも1cm角、ちくわは縦半分に切り1cmに切る。
- ④ サラダ油を熱し、鶏肉、ひじき、にんじんの順に入れ炒める。
- ⑤ ④にだしを入れ大豆を入れて煮かめる。
- ⑥ 大豆が柔らかくなったら、残りの食材を入れ調味料を入れて仕上げる。