

# 給食だより 8・9月号

発行 木城町学校給食センター  
令和元年度



梅雨明けと同時にだんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。この時期は熱中症と夏バテが心配です。暑さに負けないためにも、いつものように早寝早起きをし、しっかりとごはんを食べ、水分補給も忘れず、生活リズムを壊さないように過ごしましょう。

今月のテーマ

## 熱中症予防と夏休みの食生活について

### 熱中症とは



気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われていています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



### ★家庭でできる経口補水液の作り方★

- 水 ..... 500ml
- 砂糖 ..... 15g  
(スティックシュガー5本)
- 塩 ..... 1.5g (ふたつまみ)
- レモン汁 ..... 大さじ1

- ① 水の中に、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ② 混ぜ合わせたものにレモン汁を入れる。  
(レモン汁や柑橘類を入れると、飲みやすくなります)

作った当日に  
飲みましょう！



# 朝ごはんは1日のパワーのもと。毎日きちんと食べましょう！

長い夏休みを元気に過ごすためには、毎日朝ごはんを食べること、睡眠をしっかりとることが大切です。

## ★朝ごはんの役割★

- ①栄養の摂取 ②水分の補給 ③体温の上昇 ④やる気・学力の向上

〇バランスのよい食事をしましょう！

以前は、とりあえず炭水化物だけでも・・・といわれていた朝ごはんですが、それだけだと、栄養が不足してしまいます。朝ごはんから、あか（たまご・肉・魚・牛乳・大豆製品）、きいろ（ごはん・パン）、みどり（野菜・果物）が揃った食事を心がけましょう。

〇野菜やくだものをたっぷりと食べましょう！



きゅうりやトマトなどの夏野菜は汗で失った水分を補います。旬の野菜にはビタミンAやビタミンCが多く含まれています。これらは病気に負けない体を作ってくれます。

## 夏バテを予防する3つの栄養をとりいれましょう

### ビタミンB1

豚肉やうなぎなどに多くふくまれている、ブドウ糖の分解を助け、エネルギーをつくり出します。不足すると、疲労物質（乳酸）が増え、夏バテを引きおこします。

### アリシン

たまねぎやにんにく、ニラなどに多く含まれていて、ビタミンB1の吸収を助けます。

### クエン酸

梅やレモンなどに多く含まれていて、疲労物質（乳酸）を体の外に出す働きがあります。

## しっかりと食べて夏バテ予防！

夏は、食欲も落ち、そうめんなどの簡単料理ですませがちです。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにし、食欲がわくような香辛料を使った料理などを取り入れましょう。

## 夏のおススメレシピ 『キムチ丼』



<食材> 4人分

油・・・・・・・・少々	もやし・・・・ 1/2袋
生姜・・・・・・・・適量	キャベツ・・・2枚（1cm）
豚肉・・・・・・・・80g	えのき・・・・1/2袋
たまねぎ・・・1玉（スライス）	厚揚げ・・・・1/2袋（薄切り）
白菜キムチ・・・80g	にら・・・・1/4束（1cm）
にんじん・・・1/2本（短冊）	淡口しょうゆ・大さじ1弱
<作り方>	砂糖・・・・大さじ1弱

- ① 鍋に油を入れ、生姜・豚肉を炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、もやしを入れ炒める。
- ③ 白菜キムチ、えのき、厚揚げを加えて炒める。
- ④ キャベツを入れ炒めて調味料で味をつける。
- ⑤ 最後ににらを入れ仕上げる。