

# 7月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター  
2020年7月



梅雨と夏の合間の、天気や気温の変化が大きい季節となり、体調を崩しやすい時期です。子ども達の体調変化を見逃さず、ご家庭ではしっかりと休養を取り、健康で楽しい毎日が過ごせるようにしていきましょう。

また、外出する際には引き続き『3つの密』(密閉・密集・密接)を避けるように意識しましょう。



## 熱中症に注意!!



梅雨が明けると、急に暑さが増し、この変化に慣れていない体が暑さについていけません。その為、熱中症になりやすく注意が必要です。

### ☆熱中症を防ぐには☆

- ・涼しい服装日傘や帽子、日陰を利用する。
- ・こまめに休憩する。
- ・水分補給をする。



### ☆水分補給のポイント☆

- ・こまめに飲む。
- ・のどが渇く前に意識して飲む。
- ・1日の目安量は、1.2リットル。
- ・起床時や、入浴の前後に飲む。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに！(スポーツドリンクや食塩水(0.1~0.2%))



### 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動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。

### ☆しっかり食べて夏を乗りきろう☆

夏場は、そうめん等の麺類を食べる機会が多くなっていませんか。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜等でたんぱく質やビタミン等を補うようにしましょう。また、香辛料や柑橘類等を料理に取り入れて食欲増進を図ることがオススメです。

栄養バランスのよい食事を摂ることは難しいことはありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえると色々な食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。

### 朝食レシピ紹介

お子さんと一緒に作れる朝食レシピ紹介。無理せずにごできることから始めましょう。

### つくってみよう♪ 朝食レシピ

<h4>豆のピザトースト</h4> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ケチャップを食パンに薄くぬる。</li> <li>②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆腐とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。</li> <li>③トースターで焼く。</li> </ol>	<h4>じゃこレタス焼きめし</h4> <ol style="list-style-type: none"> <li>①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。</li> <li>②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。</li> <li>③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。</li> </ol>	<h4>わかめサラダうどん</h4> <ol style="list-style-type: none"> <li>①乾燥カットわかめを水で戻しておく。</li> <li>②ゆで卵をつくり半分に切る。</li> <li>③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。</li> <li>④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。</li> </ol>	<h4>厚揚げみそキャベツ丼</h4> <ol style="list-style-type: none"> <li>①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。</li> <li>②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。</li> <li>③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。</li> </ol>
--	--	---	---

Let's cook

### 夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いてみましょう。家族みんなで食べて、味をつくってみたい感想を話し合ってみましょう。



### 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ    脳のスイッチ    おなかのスイッチ