



## 暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます！**

水...1ℓ  
砂糖...40~80g (4~8%)  
食塩...1~2g (0.1~0.2%)  
レモン汁...  
お好みで

## 熱中症予防 4つのポイント

<p><b>暑さを避ける</b></p>	<p><b>日差しを避ける</b></p>	<p><b>水分・塩分補給</b></p>	<p><b>体調を整える</b></p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり



朝起きたとき、体はカラカウの状態です。味噌汁、スープ、牛乳、果物、ごはんなど、朝ごはんをしっかり食べることで水分補給ができるので、熱中症の予防になります。

## 1年生がそら豆のさやむきをしました。



むいたそら豆は給食室に届けました。

6月2日(木)に、1年生がそら豆のさやむきを手伝ってくれました。最初に担任の先生が絵本の「そらまめくんのベット」を読んでくれました。そら豆のさやは、思ったよりもかたく、開くのが大変でしたが、中のフワフワベットを観察することができました。みんなでむいたそら豆は、茹でられて給食に登場しました。そら豆の独特な香りが苦手だという人もいましたが、ひとくちでも食べてみようかとチャレンジする姿が見られました。

## 7月の給食しょうかい

7日(木) 季節の節目とされる五節句のひとつである「七夕」の献立です。

そうめんを天の川に見立てて、汁に入れました。

\*五節句とは・・・1月7日(人日の節句) 3月3日(桃の節句)

5月5日(端午の節句) 7月7日(七夕の節句) 9月9日(重陽の節句)

のこです。

11日(月) 旬の「いか」を使った献立です。衣をつけ、油で揚げ、夏らしいレモンソースをかけます。

15日(金) 旬の野菜「とうもろこし」を給食室で茹でます。

20日(水) 1学期の給食最終日は、沖縄県の郷土料理を紹介します。

「ジューシー」は、豚肉、にんじん、しいたけなど、身近な食材

を使って作る沖縄県伝統の炊き込みごはんです。行事料理やお

祝いの席でよく出されますが、家庭料理としてもよく食べられて

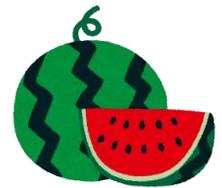
います。「人参のしりしり」は、人参とツナをいためた料理です。

人参をすりおろす時の音がしりしり

と聞こえるため、この名前になった

そうです。デザートにはスイカが登場

します。



## 作ってみよう給食レシピ

### ごはんがすすむカレーふりかけ



材料(つくりやすい分量)

- ちりめんじゃこ 50g
- しらすでもOK
- たまねぎ 70g
- にんにく 2g
- カレー粉 1g
- 油 小さじ1
- 塩 1g

作り方

- ①ちりめんじゃこ(しらす)はフライパンで空煎りしていったん取り出す。
- ②フライパンに油をしい、たまねぎと、にんにくを弱火で水分を飛ばすようによくいためる。
- ③カレー粉と塩をふり入れ、①のじゃこをもどしよく混ぜて完成です。

今月の給食費の引き落としは 7月15日(金)です。前日までに口座へのお金をお願いします。