



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



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なら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を食べていない人は、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。

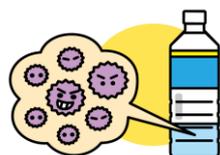
### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



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。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



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



## 給食試食会が開催されました

6月20日(木)に4年ぶりとなるPTA主催の給食試食会が開催され、61名の保護者の方にご参加いただきました。栄養士からは「旬の食材や季節感を大切にしていること」や「行事食や郷土料理、世界の料理を取り入れていること」「地場野菜を取り入れていること」等についてお話させていただきました。



この日の給食は、大泉学園町の早川さんの畑でとれた地場野菜の大根を使用した『練馬スパゲティ』で、大変好評でした。



### \*今月の献立より\*

#### 5日: <sup>たなばた</sup>七夕献立 (ちらし寿司、七夕汁)

七夕には、中国の伝説と「素餅」という食べ物に由来して、「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。給食の「七夕汁」には、そうめんと星型の麩を入れます。

#### 19日: 世界の料理～フランス～ (鶏肉のポワレ、ラタトゥイユ、ジュリエヌスープ)

毎月19日の食育の日には、郷土料理か世界の料理を出しています。今回はパリオリンピック開催前にフランス料理に挑戦します!ポワレは、オリーブオイルを使って表面をカリッと焼き上げます。ラタトゥイユは、フランス南部のプロヴァンス地方ニースの郷土料理で夏野菜を煮込んだ料理です。



<6月に使用した大泉地区産食材・6月使用合計量>

- ・きゅうり (三原台) 11kg
- ・大根 (大泉学園町) 78kg
- ・じゃがいも (大泉学園) 95kg
- ・キャベツ (大泉町) 13kg