

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。この時期特に気を付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。

水分補給のポイント

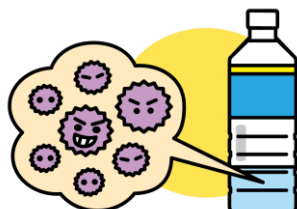
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



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。



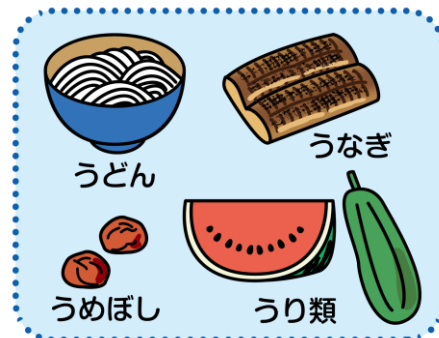
水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

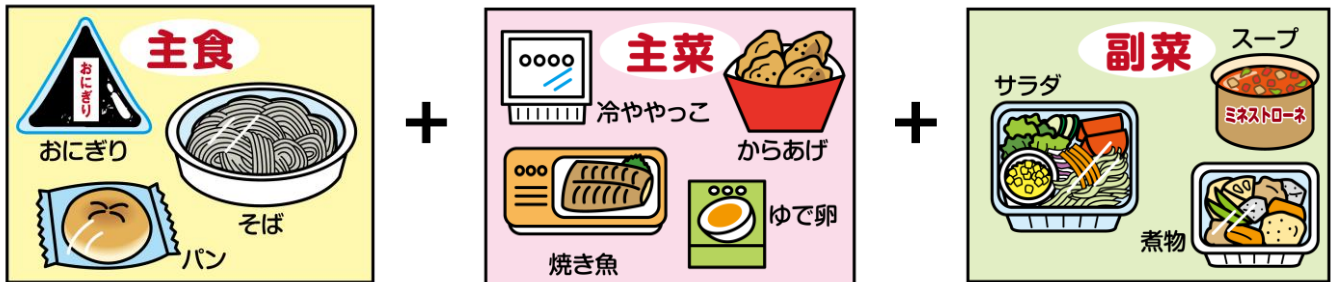


栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

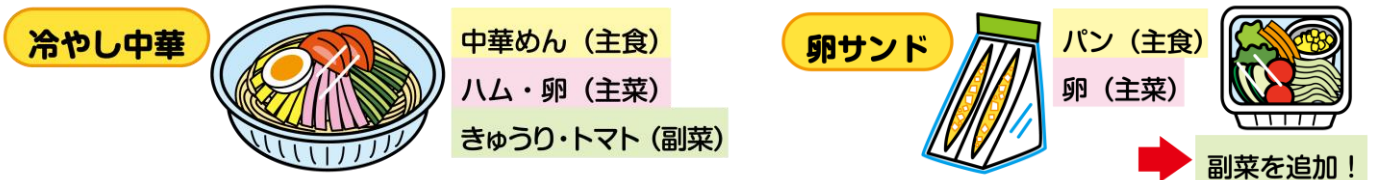
もうすぐ夏休みです。夏休みには給食がありませんので、お子さん自身が選んで買う機会が増えるのではないのでしょうか。夏バテ予防のためにも、好きなものばかりの食事ではなく、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。今日はどんな昼ご飯を食べたか、ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。



● コンビニで買う場合（例）



★1つの料理で主食・主菜・副菜が組み合わさっている場合は、足りないものを追加してみましょう。



★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



★市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示の【食塩相当量】を見て、とり過ぎには注意しましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年）

1.5g 未満／2g 未満

中学生

2.5g 未満

出典：学校給食6月号

おうちでできる給食レシピ

～米粉のレモンケーキ～

材料（5～6個分）

- ・上新粉（米粉） ……25g
- ・薄力粉（小麦粉） ……60g
- ・ベーキングパウダー ……4g
- ・卵 ……M1個（殻付きで約60g）
- ・砂糖 ……40g
- ・牛乳 ……50g
（うち20gを生クリームにかえるとよりしっとりします）
- ・バター ……60g
- ・レモン果汁 ……3g

★生のレモンがあれば、皮をすりおろして加えると風味が増します。

作り方

- ① 上新粉、薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② 温めてやわらかくしたバターと砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③ ②に、溶いてかるく泡立てた卵と、牛乳を加える。
- ④ ③に①の粉を入れて混ぜ合わせ、レモン果汁を加える。
- ⑤ マフィンカップに生地を流し、180℃のオーブンで15分程度焼く。

ほかにも気になるレシピがあれば
栄養士にお声がけください！