

# 7月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター  
鯉川村学校給食センター

これからいよいよ夏本番です。暑い夏が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみですませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り夏バテや熱中症の原因になります。こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、熱中症予防を徹底しましょう。

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯！</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p> 	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p> 
--	--

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

**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

## 熱中症を防ぐポイント

<p>暑さを避ける</p> <p>涼</p> 	<p>日差しを避ける</p> 	<p>水分・塩分補給</p> 	<p>体調を整える</p> 
<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 		

# 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、元気に夏を過ごしましょう。

生ものや肉の生揚げに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



栄養のはたらきの緑グループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。甘い飲み物は飲み過ぎに注意しましょう。



おやつばかり食べない。おやつは時間と量をきめてから食べよう。



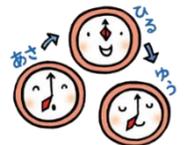
食事では好き嫌いをせず、よくかんで！栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



1日3食とりましょう。規則正しい食事の時間が生活リズムをつくれます。



## 給食献立紹介



今回は人気の献立、「鶏のから揚げ」を紹介いたします☆それぞれのご家庭での味付けがあるとと思いますが、ぜひ給食の「から揚げ」も作ってみてください。

※分量（4人分）は小学校の給食提供量となっています。

カラッと仕上がります

材料 (4人分)	
鶏もも切身 40g	4切
しょうゆ	15g
おろししょうが	3g
酒	7g
片栗粉	20g
米粉	5g
揚げ油	適量

- 1 ボールにAを合わせる
- 2 1に鶏肉を漬け込む（10分程）
- 3 Bを混ぜ、2の鶏肉の表面に付け油で揚げて完成♪

