

# 7月給食だより



令和3年7月5日発行  
加須市立礼羽小学校

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。暑い日が続くとどうしても食欲が落ちやすくなります。食欲がないからといって、食事を抜いたり、冷たい麺だけで済ませ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。

1日3回、食事をバランスよく食べ、こまめに水分補給をして暑さに負けずに元気に過ごせるようにしましょう。



## 礼羽小の食育



6月29日(火) 6-1・6-2家庭科「いろどりいため」

まな板と包丁、材料を1人分ずつ用意して、自分が食べる分の野菜いためを作りました。手洗いや消毒をこまめにし、できるだけ密にならないように注意しました。できあがったものは、お弁当箱に詰めて、教室で食べました。



### 料理にチャレンジ! なす入りミートソース

材料 (4人分)

油	小さじ2	コンソメ	5g
豚ひき肉	100g	ケチャップ	大さじ6
なす	中1本	ソース	大さじ2
にんにく	1かけ	しお	少々
たまねぎ	1/2こ	こしょう	少々
にんじん	1/2本	粉チーズ	小さじ2
ピーマン	1こ		
マッシュルーム水煮	20g		
水	50cc		

作り方

- 1 なすは、5mmの半月切りにして水にさらしておく。にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンに油を入れて火にかけたら、にんにくと豚ひき肉を入れよく炒める。
- 3 2のフライパンにたまねぎ、にんじん、なす(水をきったもの)、ピーマンの順に炒め、水、調味料を加えてよくかき混ぜながら煮込む。
- 4 水気が少なくなったら、できあがり。



※ ゆでたスパゲティにかけたり、グラタン皿にバターをひき、ごはん、ミートソース、溶けるチーズの順番にのせ、オーブントースターで焼くとミートドリアのようになります。

## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

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、熱中症で体調を崩す人が増えていき、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、以下の3つのポイントを参考に、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。



喉が渴いていなくても

1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも



汗をたくさんかいたときは

塩分も忘れずに

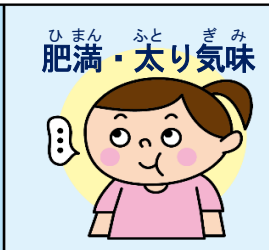
スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



★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、甘い飲み物を選びましょう。

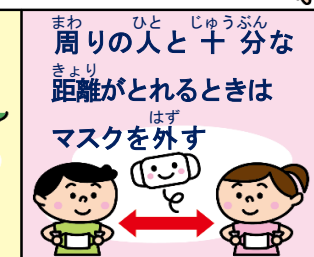
### 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

### 暑さを避けるポイント



★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。