

食育だよっ月

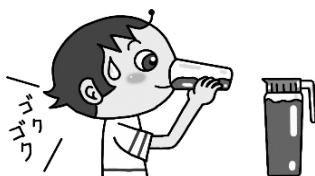
令和3年度 7月号
川口市立十二月田小学校

日に日に気温が高くなってきました。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。また、「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて適度に休憩をはさんで、過ごしていきましょう。



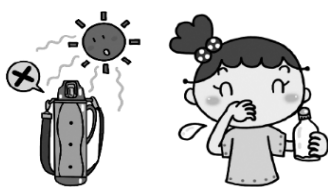
飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ぶだんは水やカフェインのないう麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使う



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

給食レシピ♪

たなばたやさい 七夕野菜スープ

材料：給食4人分

- ・鶏ももこま肉・・・40g
- ・たまねぎ・・・20g
- ・にんじん・・・40g (4cmほど)
- ・キャベツ・・・80g
- ・ホールコーン・・・30g
- ・マカロニ(乾・星)・・・20g
- ・オクラ・・・20g
- ・炒め油・・・小さじ1/2
- (A)
- ・チキンブイヨン・・・4g
- ・食塩・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・少々
- ・コンソメのもと・・・小さじ1
- ・こいくちしょうゆ・・・小さじ1/2
- ・水・・・620cc

- ①野菜などの下処理をしておく。
たまねぎ(薄切り)、にんじん(干切り)、キャベツ(1cm)、オクラ(下茹でしてから輪切り)。
- ②鍋に炒め油をひき、鶏肉を炒める。
具材を入れて油がまわってきたら、水を入れる。沸騰したら、マカロニを入れる。
- ③(A)を入れてひと煮たちさせる。

★お星さまの形をしたオクラやマカロニがお汁に隠れているとワクワクしますね。

なつやす しょくせいかつ かんが

夏休みの食生活について考えよう

もうすぐ夏休みですね。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。

あいことば
合言葉

なつやすみのしょくじ

な

なんでも食べて
夏バテ知らず
1日30品目を目標
に赤・黄・緑の食べ物
を取り合わせて、
食べましょう。



の

飲むなら麦茶か牛乳を
清涼飲料水には、糖
分の多いものがほとんど
なので、水分をとるには
麦茶や牛乳が良いでし
ょう。



し

室内よりも外で運動
外では熱中症に
注意しましょう。
室内で過ごすとき
は「冷房」に注意しま
しょう。

つ

冷たいものは
ほどほどに
冷たいものをとり
過ぎると、栄養バラ
ンスが崩れ、おなか
を壊します。

み

三日坊主に注意
早寝・早起きなど
生活リズムが大切
です。

よ

よくかんで食べよう
よくかんで食べると
食べすぎやむし歯を
予防します。



じ

時間を決めて
1日3食
夏休みにな
ると1日の
食事が乱れが
ちです。朝・昼・
夕の食事の
時間を決めて、
食べましょう。

や

夜食に気を
つけよう
夜ふかしをして
寝る前に食べる
のはやめましょう。

す

好き嫌いをなくそう
親子のふれあいが
多い夏休み。偏食を
なくすいい機会で
す。

く

薬を飲むより食べ物を
栄養は栄養剤などに
頼るよりも、自然の
食品からとるようにし
ましょう。

