

# 7月食育だより

## 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

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。



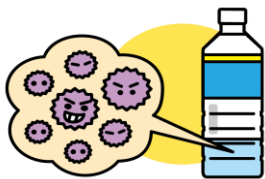
のどが渴いた  
と感じる前に  
飲む



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。

### 給食のレシピ<豚肉のごまみそソース>4人分

#### 【材料(4人分)】

- ・豚肉角切り・・・240g
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・片栗粉・・・大4
- ・揚げ油・・・適量

#### 《タレ》

- ・砂糖・・・小1
- ・みりん・・・大1
- ・みそ・・・大1
- ・すりごま・・・小2
- ・水・・・大2

#### 【作り方】

- ① 豚肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ タレの調味料を全て合わせ煮立たせる。
- ④ 揚げた豚肉に③のタレをからめる。

ごまみそのタレは、豚肉のほかに、鶏肉や魚にかけてもおいしく食べられます。ごはんも進む献立なので、ぜひおうちでも作ってみてください。





# 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



## ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

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。

**牛乳・乳製品**

**果物**



★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



## ● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

おにぎり、そば、パン

**主菜**

冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵

**副菜**

スープ、サラダ、煮物

ミネストローネ

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜がそろっているものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

### 冷やし中華



中華めん（主食）  
ハム・卵（主菜）  
きゅうり・トマト（副菜）

### 卵サンド



パン（主食）  
卵（主菜）



副菜を追加！