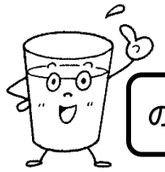
食育だより 7月

西岐波学校給食
共同調理場
令和2年度

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。



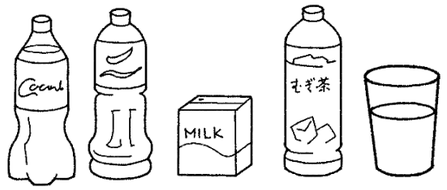
のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

人間の体は約 60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時には、すでに水分が不足しているといわれています。のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。

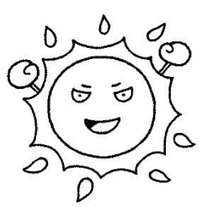
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。スポーツなどで汗を多くかく時は、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。清涼飲料（ジュース）は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分をとり、塩分も補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に 暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の２人が年に一度だけ７月７日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

しっかり食べて夏ばて予防！

夏の暑さが関係して起こる体調不良のことを夏バテといいます。暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。

夏は食べやすいめん類などが多くなりがちですが、卵や野菜をプラスしてたんぱく質やビタミンを補うなど、工夫していろいろな食品を食べましょう！

給食のレシピ紹介

★キムタクごはんの具★

長野県発祥の大人気給食メニューです！
「キムチ」と「たくあん」を使うことからキムタクという名前がつきました。７月 10 日に給食に出ます。

＜材料　４人分＞
- 豚肉スライス・・100g
- 白菜キムチ・・・90g
- たくあん・・・・90g
- にんじん・・・・75g
- もやし・・・・・50g
- ごま油・・・・・2.5g
- 砂糖・・・・・・1.5g
- 酒・・・・・・・1.5g
- みりん・・・・・1.5g
- しょうゆ・・・・0.5g

＜作り方＞
1. 白菜キムチは食べやすい大きさに、たくあんとにんじんは千切りに切る。
2. フライパンを熱し、ごま油をひき、豚肉に酒を振って炒める。
3. にんじんを加える。
4. 火が通ったら、もやし、白菜キムチ、たくあんを加え、さらに炒める。
5. 砂糖、みりん、しょうゆで味付けをし、軽く炒める。
6. あたたかい白ごはんとまぜて、できあがり。