



熱中症に気をつけよう！

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる、そしてこまめに水分補給を行うことが肝心です。今年の夏も気温が高くなることが予想されます。水分補給のポイントを紹介するので、しっかりと水分をとり、暑い夏を乗り切りましょう。



こまめに水分をとりましょう

のどのかわきを感じてからでは、水分をとるタイミングとしては少し遅いです。1時間ごとにコップ1杯を目安にして水分をこまめにとるようにしましょう。炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物は、飲みすぎると肥満やむし歯の原因となるので、普段の水分補給は水や麦茶など甘くない飲み物を選びましょう。



必要に応じて塩分もとりましょう

炎天下で遊んだり、スポーツをする等汗をたくさんかいた場合はスポーツドリンクなどから塩分もとるようにしましょう。スポーツドリンクには糖分も多く含まれているので、食事の前は特にとりすぎないように気を付けましょう。



旬の野菜や果物をとりましょう

夏野菜は水分を多く含んでいるだけでなく、ビタミン類も同時に補給することができます。また、夏が旬の野菜やくだものには、体を冷やす効果があるものが多いので、食事やおやつへ積極的にとりいれましょう。



冷たいもののとりすぎには気を付けましょう

よく冷えた飲み物は、外気であたたまった体を冷やしてくれますが、同時に食べ物を消化・吸収する胃や腸も冷やしてしまいます。胃や腸が冷えて、働きが弱くなると、食欲が落ちてしまい、夏バテの原因にもなります。

室外で活動した後は冷えた飲み物、冷房のよくきいた室内では温かいお茶にするなど、生活している場所の温度に合わせて飲み物の温度も調節しましょう。



毎月19日は食育の日

今月の学校給食からのメッセージは「そうだ、水分をしっかりとろう」です。



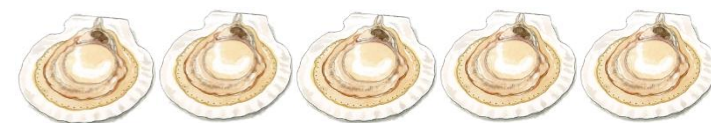
☆給食レシピ紹介☆

ホタテとポテトのミルクスープ

材料 (4人分)	
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1/3本
ホタテ貝柱(水煮)	40g
パセリ	少々
生クリーム	大さじ1
牛乳	200cc
小麦粉	大さじ1
バター	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
スープ	500cc
炒め油	適量

作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎは小さめの角切り。にんじんは小さめのいちょうに切る。
- ② ホタテ貝柱は1口大に切る。パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、①を炒める。火が入ったら、小麦粉をふるいながら入れ、さらによく炒める。
- ④ スープを加え煮る。
- ⑤ ホタテ・牛乳を加える。
- ⑥ 塩・こしょうを加えて味を調える。
- ⑦ 生クリーム・バター・パセリを加え、仕上げる。



市販のだしの素やコンソメ等を使用する場合は、塩分が多く含まれていることがあるため、注意して下さい。(給食では豚の骨でスープをとっています)



夏休みイベントのお知らせ

◆「やまと食育フェア」

テーマ：『知って得する！簡単朝ごはん』
実施日：令和6年8月20日(火) 10時～16時
会場：イオンモール大和ライトコート
主催：健康づくり推進課

詳しくは、大和市ホームページをご覧ください。

◆「第38回大和市学校給食展」「夏休み親子料理教室」

主催：保健給食課

詳細及び申し込みは7月分の献立表をご覧ください。

あなうめリーの参加で食育グッズをプレゼント



大和市イベントキャラクター「やまトン」

学校で使用する食材の放射性物質濃度測定についてはこちら ↓

