

清原中央小学校
令和5年度7月号

6月12日～18日までの『朝ごはん食べよう週間』では、ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べていました。これからも朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。

気温や湿度が高い日が多くなってきました。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



すいぶんほきゅう
水分補給はこまめにしよう！



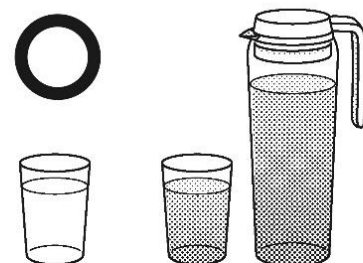
のどがかわく
まえ
前にのもう！



のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちのからだは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しています。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。

水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給に適した飲み物



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



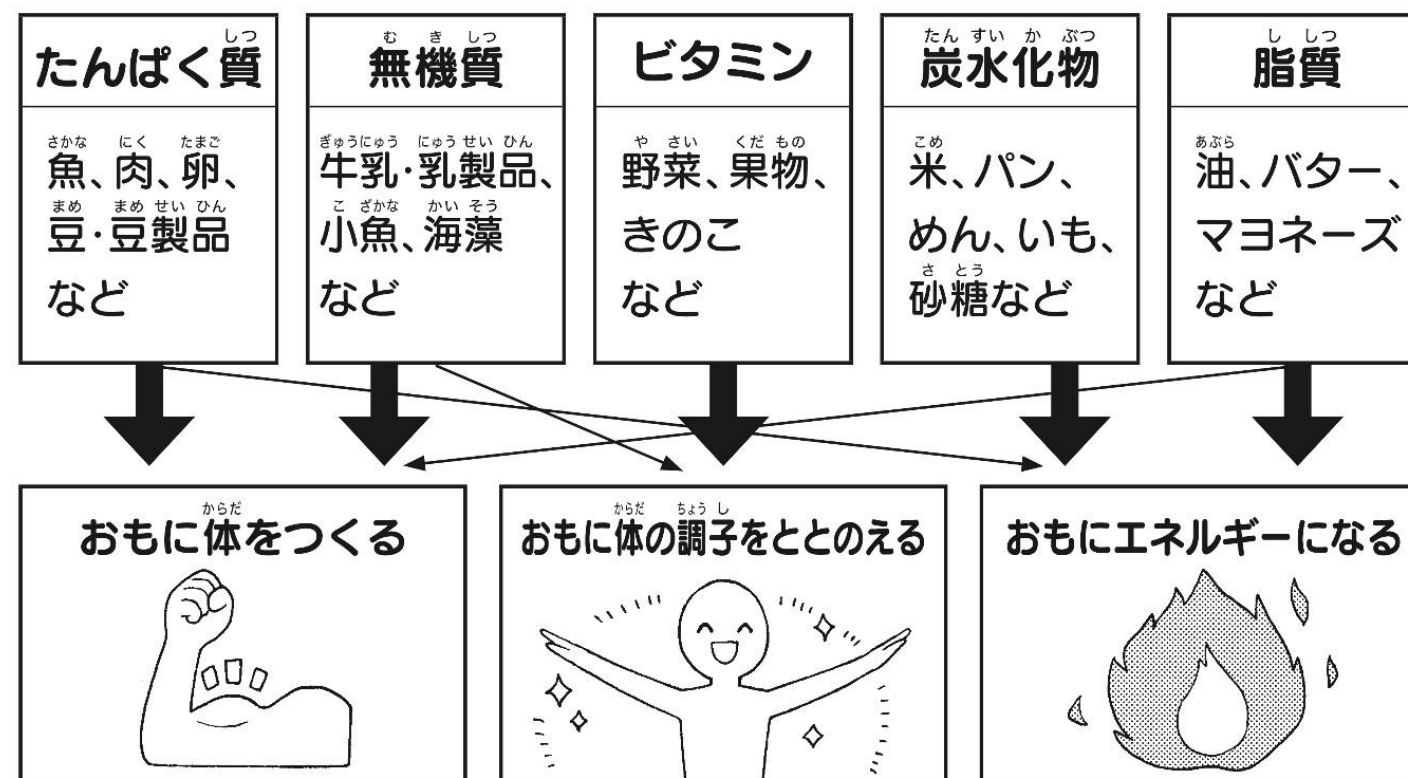
くもりの白や雨の白も、熱中症になります。また、室内にいても危険な場合もあります。水分をこまめにとるくせをつけましょう。



暑い夏こそ 栄養バランスを大切に

五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。



～旬の食材で～作ってみませんか？ 揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ

7月の献立にも登場！

【4人分】

材料 かぼちゃ 1/4 個 豚肉(又は鶏肉)角切り 200g むき枝豆 1/4 カップ 片栗粉・サラダ油適量

調味料 (A肉の下味：塩・こしょう・酒・しょうが)

(B仕上げの調味料：豆板醤/少々・酒/小1強・しょうゆ/大1・砂糖/小1・水90cc・

ごま油/小1)

作り方 ①肉にAで下味を付け、片栗粉を付けて油で揚げる。かぼちゃは食べやすい大きさに切って素揚げ。
②枝豆はゆでて冷ましておく。(ピーマンやインゲンでも)
③①のかぼちゃと肉をBであえ、②を散らす。
(豆板醤や調味料の量は、お好みで調整してください。)



かぼちゃは揚げずに、レンジ加熱でもOK！

学校給食食材放射能検査結果

6月8日(木)使用 にんじん(茨城県産)放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。