

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。6月のキラキラウィークでは、ほとんどの人が朝ごはんを食べていました。これからも朝ごはんを習慣として、元気に1日をスタートできるといいですね。



すいぶんほぎゅう
水分補給はこまめにしよう！

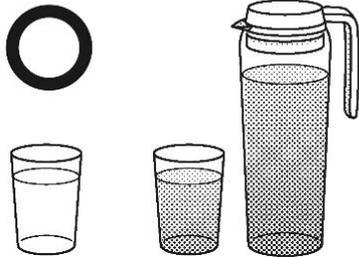


のどがかわく
まえ
前にもう！

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



ふだんのはきは、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。スポーツをするときなど、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を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。



くもりの日や雨の日も、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。

七夕の行事食 そうめん



7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」(小麦と塩と水で作ったもの)が原型といわれています。給食でも「七夕汁」としてそうめんが出ます。



節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心を持って、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっぱなしにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

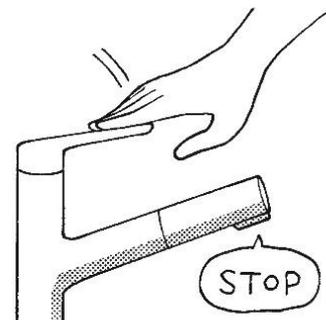
●冷蔵庫の開け閉めを少なく



●早起き早寝をする



●水を出しっぱなしにしない



～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 むぎ枝豆 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27日(木)使用 キャベツ(栃木県産)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。