

いただきます 給食だより 7月号

令和8年6月25日
品川区立日野学園

水分と食事で熱中症を防ごう！

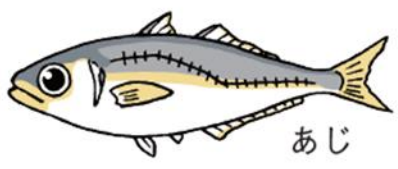
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

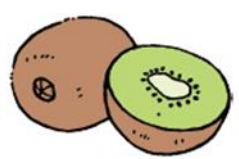
とり肉(むね)



あじ

ビタミンC

キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

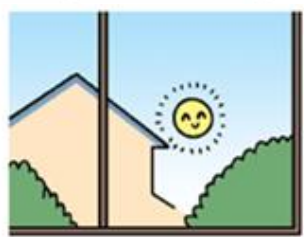
ぶたにく
豚肉



大豆

朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。





人気メニューの作り方紹介



「チーズじゃがいももち」(4人分量)

- ・じゃがいも - 280g(可食部)
- ・塩、こしょう - 少々
- ・ミックスチーズ - 40g
- ・でんぷん - 28g
- ・揚げ油 - 適量

- ①じゃがいもを蒸して、潰し、材料を入れてよくねる。
- ②小判に成形し、油で揚げる。
- ③好みで塩をまぶす。(分量外)

児童から作り方を教えて欲しいと、リクエストがあった2メニューをご紹介します。ぜひ夏季休業中にも作ってみてくださいね。

「ビスケット食パン」(4人分量)

- ・食パン - 4枚
- ・バター - 24g
- ・卵 - 24g(M サイズ約 1/2 個)
- ・砂糖 - 24g
- ・小麦粉 - 28g
- ・ラム酒 - 少々

- ①バターは柔らかい状態にしておく。
- ②Aの材料を混ぜる。
- ③パンに②を塗り、オーブンで焼く。(目安180度20分)

※ご家庭のトースターで焼け具合が異なるため、様子を見てご調整ください。

(バニラエッセンスでも可)

夏休み中も規則正しい生活を心がけ、楽しい夏休みを過ごしましょう。

2学期の給食は9月2日(火)より開始です。

給食当番の人はマスクを忘れずにもってきましょう。



規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものを取り過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない

