



7月 給食だより

令和6年6月28日
小金井市立東中学校

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



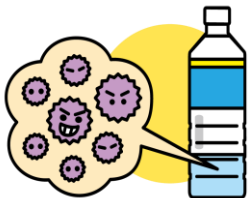
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

給食レシピ

とうもろこしごはん

とうもろこしが出回る季節になりました！旬のとうもろこしならではの香りと甘みを味わえるごはんです。とうもろこしの芯からおいしい出汁が出るので、芯を入れて炊いてください♪

材料 4人分

米	360g
生のとうもろこし	1本
食塩	3g
酒	大 1/2

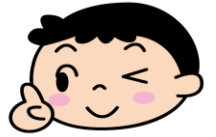
作り方

- ① 米は洗米して浸水します。
- ② とうもろこしは半分に切り、まな板の上にとうもろこしを縦に置き、芯のまわりの実を包丁で切り落とします。
- ③ 米に普通の水加減で水を加え、塩、酒を加えて混ぜます。
- ④ ③の上に、②のとうもろこしの実と芯をのせて炊きます。
- ⑤ 炊きあがったら芯を取り除き、混ぜ合わせます。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

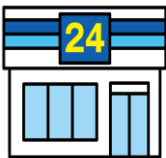
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

主菜

副菜

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華

中華めん (主食)
ハム・卵 (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド

パン (主食)
卵 (主菜)



➡ 副菜を追加！

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年）
1.5g 未満 / 2g 未満

中学生
2.5g 未満