



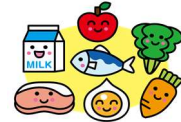
給食たより



令和8年7月1日
足立区立東栗原小学校
校長 田中 岳晴
栄養士 野村 亮子

年々夏の暑さが厳しくなっています。そのせいか、子どもたちの体は疲れやすくなり、熱中症が心配になります。脱水症状は十分な水分と食事をしっかりとることで予防することが出来ます。食欲の落ちている時でも、酸味やスパイス、香味野菜などをうまく利用し、熱中症予防に力を発揮する食材を使った食事で暑い夏を乗り切りましょう。

水分と食事で 熱中症 を防ごう！



たんぱく質

たんぱく質は、筋肉を作るのに必要な栄養素です。筋肉は水分を蓄える貯蔵庫の役割を果たします。



肉・魚・卵 など

ビタミンC

ビタミンC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。



野菜や果物など

ビタミンB1

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変えて、暑さによる疲労感を和らげます。



豚肉・大豆がおすすめ



朝食はしっかり食べよう

栄養素の補給と、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。

汁物を1品追加してみよう

食事に汁物を1品追加すると水分補給がしっかりできます。サラダや果物なども水分を多く含みますので効果的です。



こまめな水分補給を心がけよう

甘味がなく、カフェインを含まない水か麦茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたら塩分もととりましょう



作ってみませんか

＊＊おかか和え＊＊

【材料】（作りやすい分量）

- ・こまつな、キャベツ、にんじん、もやしなど、好きな野菜（大人4人分で約300gが目安です）
- ・糸削り節

- | | |
|----------|----|
| ・しょうゆ | 大3 |
| ・砂糖 | 大1 |
| ・油またはごま油 | 大2 |

【作り方】

1. 野菜は、食べやすい大きさに切る。加熱が必要な野菜は茹でるなどする。
2. 調味料は混ぜ合わせて火にかけひと煮立ちさせて冷ます。
3. 2と糸削り節をまぜる。

※お好みに合わせて調整してください

今月残菜がなかった野菜のおかずです。おひたしの調味料に油や砂糖を使うと、子どもたちはとてもよく食べます。ぜひ試してみてください！



旬のやさしいトマト

夏を代表する野菜、トマト。真っ赤に熟れたみずみずしい姿は食欲をそそります。トマトには「リコピン」と呼ばれる赤い色素が豊富に含まれ、強い抗酸化作用があります。そのほとんどが皮に含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。また熱に強く、油に溶けやすいので、生で食べるより、油を使った調理をすると吸収力がアップします。またトマトにはうま味成分のグルタミン酸が多く含まれているので、出汁のかわりにもなり、煮込み料理やスープに最適です。

