

給食だより 7月号

令和7年6月30日(月)
足立区立亀田小学校
校長 井上 龍夫
栄養士 濱 園 愛

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。子供は体温調節機能や水分の代謝機能が十分ではないため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動するときは、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500 mlの水分を摂取し、運動中は1回200～250 mlを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ	カレーライス	冷やし中華
		
トマト	きゅうり	なす
		
スイカ		

**つくってみませんか？
手づくりスポーツドリンク**

〈材料〉

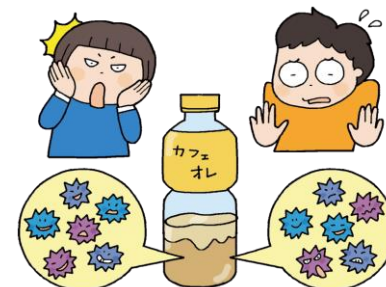
- ・水1L
- ・塩1～2g
- ・砂糖40～80g
- ・レモン汁適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。

の飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料や果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切りましょう。



野菜の日メニュー 枝豆ごはん

材料(4人分)			
米	1.5 合	塩	小さじ 1/2
もち米	0.5 合	しょうゆ	小さじ 1
刻み昆布(乾燥)	2 g	枝豆(皮付き)	150 g
作り方			
① 枝豆は、洗ったら塩大さじ1(分量外)でよくもんで、沸騰したお湯に入れて少し硬めに茹でる。 ② ゆであがったらさやから実を出す。 ③ 米ともち米をあわせて炊飯器にセットし、塩、しょうゆを加えてひと混ぜしたら上に刻み昆布を乗せ、2合のメモリより少し少なめに水を入れる。 ④ 炊きあがったら②を加えてまぜこむ。 ⑤ 器に盛って完成！			
◆出汁用の昆布ではなく刻み昆布を使うことで、昆布も一緒に食べられます。			

