

# 7月 給食だより

令和6年6月28日  
北区立飛鳥中学校  
校長 高田 勝喜  
栄養士 大西 乙輝

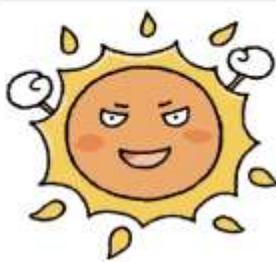
梅雨らしいぐずついた天気が続いていますが、夏本番に向けて、気温が高くなってきています。気温が高くなると牛乳の残りが減ります。運動などで汗をかいた時は水分補給が欠かせません。しかし、間違った水分補給は体調を崩したり、生活習慣の乱れにつながる可能性があります。冷たいものを一度に飲みすぎないことや糖分がたくさん含まれる清涼飲料を飲み過ぎないようにご家庭でも声をかけていただくと幸いです。

## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

喉が渇いているときは、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。

## 熱中症とは

気温や湿度が高いときや激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症の予防をするために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿のときや風がないときは無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



## ----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

気温が高くなるにつれ、体は疲れやすくなります。体がだるい、眠いなどの症状はビタミン B1 の不足が原因であることが多いようです。

ビタミン B1 は気温が 15℃ のときと 35℃ のときでは消費量が 3 倍も違うと言われています。特に偏った食生活をしている人はビタミン B1 の不足に気をつけましょう。

## ビタミンB1を多く含む食品



## 給食レシピ



## タコライス (7月2日実施)

《材料 (4人分)》

ご飯 4人分	油 小さじ1	にんにく 1かけ
豚ひき肉 200g	大豆水煮 1/3カップ	玉葱 1個
ピーマン 中1個	キャベツ 中葉3枚	
【調味料】 トマトチリソース 小さじ1	チリパウダー 少々	
ウスターソース 小さじ1	ケチャップ 大さじ4	
トマトペースト 大さじ3	しお 小さじ1/3	こしょう 少々

《作り方》

- ① ご飯は炊いておく。にんにく、玉葱、ピーマン、大豆はみじん切りにしておく。
- ② 油でにんにく、ひき肉、玉葱、ピーマン、大豆を炒める。
- ③ 調味料を加えて味付けする。
- ④ キャベツは短冊切りにしてから、茹でて、水気をよくきっておく。
- ⑤ お皿にご飯、キャベツ、具の順に盛り付けたら出来上がり。

