



給食だより

令和4年6月29日
北区立王子小学校
校長 戸倉 務
栄養士 加藤 梨奈

7月に入り、夏休みも目前ですね。だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。また、夏が旬の食材には、体にこもった熱を下げる効果があるので、元気に過ごすために、積極的にとりましょう。



のどがかわく前に

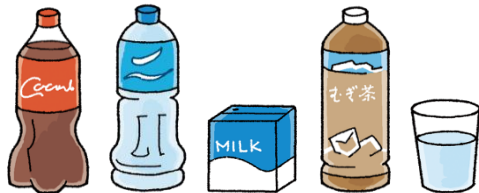
すいぶんほきゅう

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは、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。

すいぶんほきゅう なに の 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分の取りすぎになります。ほどほどにしましょう。



熱中症は、「高い気温・高い湿度」の環境に長時間いることで、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温がうまく調節できなくなり、体内に熱がこもった状態のことをさします。(参考：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」)

た なつ よぼう しっかり食べて夏ばて予防！



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなります。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、たまごやハム、野菜などでタンパク質やビタミンなどを補うと良いです。

給食レシピ



<ガパオライス>

【材料（4人分）】

米 230g
米粒麦 30g
酒 小さじ1（5g）

<A>

油 小さじ1（4g）
卵 L1個（60g）
砂糖 少々
塩 少々

ごま油 小さじ1（4g）
にんにく 1/3かけ（2g）
鶏ひき肉 160g

<C>

ごま油 小さじ1/2（2.5g）
油 小さじ1/2（2.5g）
にんじん 1/2本（60g）
玉ねぎ 1/2個（100g）
干しいたけ 1/2個（2.5g）
ピーマン 1/2個（20g）
赤パプリカ 1/6個（20g）
バジル 6枚

<D>

しょうゆ 大さじ1（18g）
砂糖 大さじ1（9g）
酒 大さじ1（15g）
練りごま 大さじ1/2（8g）
オイスターソース 小さじ1（5g）
ナンプラー 小さじ1/2（2.5g）
トウバンジャン 少々

《作り方》

- ① ご飯は酒を加えて炊く。
- ② <A>卵・砂糖・塩を合わせ、炒り卵を作る。
- ③ ごま油でにんにくを炒めて香りを出し、ひき肉を炒める。
- ④ <C>油を熱し、野菜をよく炒める。
※野菜はにんにくはみじん切り。その他は千切り。
※バジルは最後に加える。
- ⑤ ③④を合わせて、<D>味付けをする。
- ⑥ ⑤と②を合わせる。
- ⑦ ①と⑥を盛り合わせる。

※玉ねぎはじっくり炒めて甘みを出すと、よりおいしくなります。味つけはお好みに合わせて調節してください。子どもたちに人気で、残菜が少ないメニューの一つです。ぜひ、作ってみてください。