



# 7月給食たより

江戸川区立下鎌田東小学校  
令和6年6月28日(金)  
校長 山本 浩一  
栄養士

近年の夏は、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしくなっています。体温を調整するだけでも体力を消耗するので、無理せずに過ごしましょう。

## 夏ばて知らずの体づくりをしよう!

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策をしましょう。

その食生活、夏ばての原因になっています



暑い日は、冷たいものを飲んだり、食べたりしたくなりますよね。しかし、冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

## 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。冷たいものはかりではなく、睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



## 夏野菜を食べよう



夏に旬をむかえる夏野菜には、汗をかくと体から出ていってしまう水分やミネラル、夏ばて防止に役立ち、体の調子を整えてくれるビタミンがたくさん含まれています。夏野菜をしっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。

### ☆水分が多い夏野菜☆

主成分の90%以上が水分なので、汗で体の外に出てしまった水分をとることができます。

レタス ナス きゅうり




### ★夏に負けない体を作る夏野菜★

白焼けた皮ふを健康に保ってくれるビタミンAや、暑い夏のストレスから体を守るビタミンCが豊富です。

トマト かぼちゃ ゴーヤ とうもろこし オクラ



### 小松菜ケーキ (5月24日の給食レシピ)

材料	分量(10個分)	材料	分量(10個分)	【作り方】
小麦粉	120g	小松菜	80g(約2株)	①小松菜をやわらかくゆで、ミキサーにかける。 ②オーブンを180℃に温めておく。 ③小麦粉、ベーキングパウダーをふるいにかける。 ④たまごと砂糖を混ぜ、泡立てる。 ⑤④に牛乳と①の小松菜を混ぜる。 ⑥③を加え、さっくり混ぜる。 ⑦溶かしたバターとサラダ油を加えて混ぜる。 ⑧カップに流し入れる。 ⑨180℃のオーブンで15~20分程度焼く。 ⑩冷めたら、粉糖をかける。
ベーキングパウダー	4.8g(小さじ1強)	粉糖	適量	
たまご	90g(約2個)	アルミカップ10個またはパウンドケーキカップ1個		
砂糖	50g	児童に人気のメニューです。  		
バター	25g			
サラダ油	25g			
牛乳	45g			
粉チーズ	40g			