

7月 きゅうしょくだより

令和6年6月28日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごせるように指導していきます。

給食目標 給食の時間を守って食べよう

給食の時間は12時20分から13時の40分間です。この時間内に準備をし、食事をし、後片付けをしなくてはなりません。準備がおくれると給食を食べる時間が減ってしまい、片付けが遅くなり昼休みも少なくなってしまいます。4時間目の学習が終わったら、静かに手洗いをして給食の準備をしましょう。残さず食べることも大切ですが、決められた時間を守ることも大切です。時間を守って楽しい給食の時間をすごしましょう。

熱中症予防に水分補給と朝ごはん

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心掛けることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

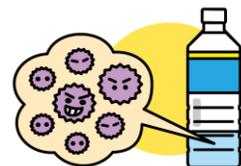
のどが渇いたと
感じる前に飲む



コップ1杯程度を
こまめに飲む



汗をたくさんかいた
ときには塩分も一緒
にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、家の人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



給食レシピ紹介

チリコンカンライス

(分量 10人分)

サラダ油	大さじ1
豚挽き肉	200g
たまねぎ (みじん切り)	1個
にんじん (みじん切り)	1/2個
大豆水煮	1缶 (130g)
小麦粉	大さじ3
赤ワイン	大さじ3
トマトホール缶	1/2缶
鶏がらスープ (コンソメスープでも可)	200cc
トマトピューレ	大さじ3
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2
チリパウダー	大さじ1
塩、コショウ	適量

ごはん

お好みで

玉ねぎをよくいためること、小麦粉を入れたあともよく炒めましょう。学校では乾燥大豆を水で煮て柔らかくしたものを使っています。



作り方

- ①鍋に油をひき、ひき肉を炒める。
- ②ひき肉にある程度火が入ったら、玉ねぎ、人参を入れ炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら、小麦粉をふり入れさらに炒める。
- ④小麦粉に火が通ったら、赤ワイン、トマトをつぶしながら入れ煮る。
- ⑤鶏がらスープを入れ、大豆、調味料を入れよく煮る。
- ⑥全体にとろみがついたら、チリパウダー塩コショウで味を調える。