

7月給食だより



令和6年度
氷見市立西條中学校



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ご飯を食べられなかったりするなど、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活 気を付けたい ポイント

な んでも
食べて
丈夫な体
をつくろう

つ め(冷)たいものの
とり過ぎに
気を付けよう

や さい(野菜)を
しっかり
食べよう

す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

み んなで食事をする
機会をつくろう

給食で毎日飲む牛乳は、日本人に不足しがちなカルシウムの供給源です。カルシウムは、骨の主成分で、不足すると骨量(骨に貯えられたカルシウムの量)が減少し、骨折しやすくなります。夏休み中も、牛乳等の乳製品を毎日とり、元気に過ごしましょう。



朝食おすすめレシピ



食欲がない朝にも、さっぱりと食べやすい一品です。

●卵とトマトのスープ● 【汁物】



〈作り方〉

- ① ベーコンは短冊切り、プチトマトは半分に切る。
- ② お湯を沸かし、プチトマト、ベーコン、緑豆春雨を入れる。
- ③ 具材に火が通ったら火を止め、片栗粉を同量の水で溶き、鍋に入れ混ぜる。
- ④ 再び鍋を火にかけ、沸騰したら溶き卵を回し入れる。
- ⑤ 調味料で味を調えて完成。

〈材料4人分〉

プチトマト	10個
ベーコン	2枚
緑豆春雨	20g
卵	1個
片栗粉	大さじ1
醤油、塩、胡椒、 中華スープのもと	少々



〈ポイント〉

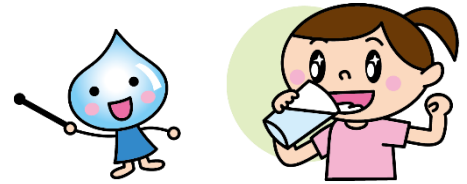
- ゆでずに使えるタイプの緑豆春雨を使用するときは、最後に入れます。
- 玉ねぎやにんじん、ねぎ等を加えると、栄養価がアップします。
- お好みで酢やラー油を加えるとサンラータン風に。

熱中症を予防しよう

30℃を超えると、熱中症で倒れる人が増え、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。
暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

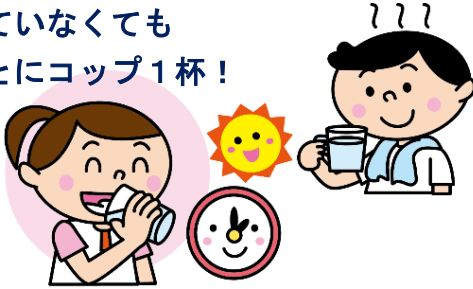
水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渴いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きたとき、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1
～0.2%の食塩水、梅干
し、塩飴等



★炭酸飲料等の甘い飲み物を取り過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



朝ご飯抜き



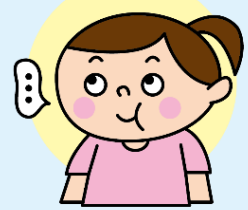
睡眠不足



風邪等
体調が悪い



肥満・太り気味

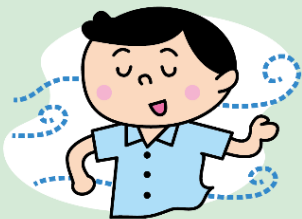


★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント



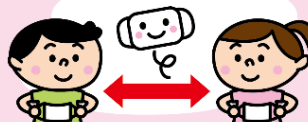
涼しい服装をする



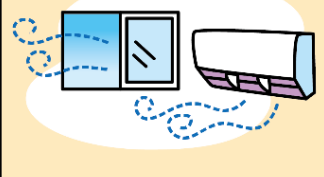
帽子や日傘の活用
日陰へ移動する



周りの人と十分な
距離がとれるとき
はマスクを外す



室内ではエアコン
を使用する



★日頃から適度な運動で汗をかく習慣を付けておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。