

にいいみへるだより



NO.2 令和5年7月 新見市学校給食センター

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。

子どもは、体温調整機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する“水分補給のポイント”

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は控えましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

食事で水分補給！

飲み物だけでなく、食事や果物から水分を補うことができます。



特に、きゅうりやなす、トマトなどの夏野菜には、汗で失われた水分やミネラルを補い、体を冷やす働きがあります。

飲み物だけでなく、3回の食事をしっかりと食べましょう。

朝食に汁物をプラスしよう！

朝、みそ汁やスープなどを食べることで、水分と塩分を体にとり入れることができ、熱中症予防になります。

手軽にできる市販品も上手に利用しながら、食事に汁物をプラスしてみましょう。



つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉

- 水 1L
- 塩 1～2g
- 砂糖 40～80g
- レモン汁 適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。

献立を SNS で紹介しています！



6月から、毎日の献立の写真やねらいに関する情報と献立レシピを公式SNS「にいみ食育ひろば」で紹介しています。

給食の献立や量について、ご家庭で参考にしていただければ嬉しいです。

中学校の生徒から「給食のツナサラダがおいしいのでレシピを教えてください。」と声をかけられました。ぜひ作ってみてくださいね♡

facebook



Instagram



☆☆ ツナサラダ ☆☆

【材料 4人分】

キャベツ	200g
きゅうり	100g
にんじん	20g
ツナの缶詰	40g
マヨネーズ	30g



【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切り、にんじんは、せん切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、野菜をそれぞれゆでる。
- ③②をザルに上げ、水を流しながら野菜を冷やす。
- ④手で水気を絞り、ツナとマヨネーズを加えて和える。

☆☆ 夏休みに作ってみましょう！！

☆☆ パラパラチャーハン ☆☆

【材料 2人分】

冷やしたごはん	500g
卵	2個
豚ひき肉	100g
ねぎ	30g
油	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々



【作り方】

- ①ねぎは小口切りにする。
- ②ポリ袋に、ごはんと卵を入れて、外から手でもみごはんのかたまりをなくす。
- ③フライパンを温めて油を入れ、ひき肉をカリッと炒める。塩こしょうで味つける。
- ④②のごはんを入れてパラパラに炒める。
- ⑤ねぎを入れて、炒める。

☆☆ フラマンジェ ☆☆

【材料 4人分】

牛乳	400ml
砂糖	大さじ2
コーンスターチ	大さじ3
(または片栗粉)	
アーモンドエッセンス	少々
ジャム(好みで)	適量



【作り方】

- ①鍋に牛乳、砂糖、コーンスターチを入れ、よく混ぜる。弱火にかけ、かき混ぜながら温める。
- ②ふつふつと沸騰してとろみがついてきたら火を止め、
- ③お好みでアーモンドエッセンスを加える。(ダメになったら、茶こしなどでこすとよい。)
- ④器に③を4等分に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。お好みでジャム、ミントの葉を飾る。