



7月給食だより

令和6年6月26日
荒川区立原中学校
校長 村松 弘一
栄養士 石井 康子

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、特に気をつ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が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。



のどが渴いた
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



栄養バランス

を考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。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



6月で一番人気だったメニューのレシピ：海鮮チヂミ

イカ・エビ 各 40g
にら 1/2 束
粉鯉節 小 1/3
卵 大 1 個
小麦粉 80g
片栗粉 大 2
水 90ml
塩 ひとつまみ
ごま油 小 1
上記の具材を混ぜてフライパンで両面焼く

醤油・お酢 各大 1
ごま油 小 2/3
砂糖 小 1
にんにく ひとかけら（すりおろす）
コチュジャン 小 1/3
長ネギ 1/4 本
混ぜ合わせ火にかけておく

タシ