



7月 給食だより

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

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



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いけ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は、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



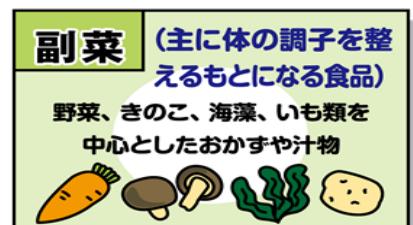
栄養バランスを考えた食事の選び方とは？



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食はありませんので、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。



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。



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
粉鰹節 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

タレ