



2021年  
(令和3年)  
7月  
長尾小学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活に慣れてきたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

## 飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使うって



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用し、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。

ジュースには、1本に角砂糖4~5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸

飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。



給食でも、その他の食事でも、一番多い栄養成分は水です。熱中症予防のためにも、しっかりと食事をとることはとても大事ですね。日本生気象学会では、日常生活(大量に汗をかかない生活)における水分補給は1日あたり1.2Lを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないようにと注意をよびかけています。特にスポーツをする人は、運動前後や毎朝体重を計って、体重が減っていないか確認するようにして、体調管理に役立ててみるのもおすすめです。

# たなばた 7/7 七夕

たなばた よぞら うかぶ 天の川や、織姫  
の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べら  
れています。暑くて食欲がわからないときで  
も、つるつるとのどを通りやすく、この季節に  
ぴったりの食べ物ですね。日本には、全国  
各地にご当地そうめんがあります。それぞれ  
味わいが異なりますので、機会があれば、  
ぜひ食べ比べてみてください。

## でんとうき せいほう つく 伝統的な製法で作られる 手延へそうめん



### たなばた 七夕そうめん (7月6日 (火))

#### ざいりょう (5人分) 材料

そうめん	40g	はんぶん お	半分に折る
冬瓜	100g	いちようぎ	いちよう切り
人参	30g	せんぎ	せん切り
かまぼこ	50g	うすぎ	うす切り
青ねぎ	30g	こぐちぎ	小口切り
だし昆布	3g		
削り節	10g		
薄口しょうゆ		おお	大さじ1
塩		こ	小さじ1/4
水			600cc

#### つく かた 《作り方》

- ①だし昆布と削り節でだしをとる。
- ②沸騰しただしに人参を入れ、やわらかくになったら冬瓜とかまぼこ、調味料を入れる。
- ③そうめんは、たっぷりの湯で固めにゆでて水にとる。
- ④②に③のそうめんを入れ、青ねぎを入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。



### いちがっき きゅうしょく かい 一学期の給食はあと8回です!

おはし使いが上手になった、お茶わんをピカピカにするのが上手になった、苦手なものも食べられるようになった、お当番の盛り付けが上手になった等々、たくさんの方が「できる!」になった人が多いと思います。「まだまだかなあ」と思っている人、挽回のチャンスです。残りの給食時間をどんな風にすごそうか、ぜひ考えてみましょう。

1学期に達成できなくても、まだまだ時間はあります。焦らずにチャレンジし続けることが大切です。

