



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 七夕

たなばた よぞら うかぶ あま がわ おりひめ
七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、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。

