

食育だより

令和6年7月8日
長崎市立橘小学校
栄養教諭 安永 No.4

家庭数



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

連日、じめじめとした暑い日が続いています。暑さからか、食欲が落ちる子もおり、心配しています。7月4日「熱中症警戒アラート」が発表されました。「いつでも・どこでも・だれでも」発症する可能性があるのが熱中症です。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心掛けることが大切になります。「7月ほけんだより」でも、熱中症について詳しく紹介しています。あわせてご覧ください。



水分補給のポイント

水分補給の基本は「水」や「お茶」で、たくさん汗をかいた時には、スポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに飲む

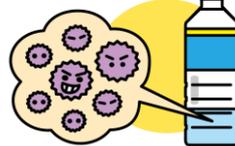


汗をたくさん
かいたときは
塩分も一緒に
とる



気をつけよう! 水筒・ペットボトル

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外し、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかりと乾かしましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、食中毒を起こす危険も。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

朝ごはんも

しっかり食べてね



睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、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るようにしましょう。

給食レシピ紹介!

米粉と豆乳のかぼちゃシチュー

【小学校約4人分】

鶏肉…200g

かぼちゃ…300g

たまねぎ…200g (1個)

にんじん…80g (1/2本)

パセリ…少々

油…適量

米粉…大さじ2

豆乳(無調整)…300mL

コンソメ…5g

塩…小さじ1/2

こしょう…少々

水…300mL

※給食では、無添加チキンブイオンを使用しています。
ご家庭でも作りやすいよう、コンソメを代用しています。

【つくりかた】

- 鶏肉、かぼちゃは一口大、たまねぎはくし切り、にんじんはちよう切り、パセリはみじん切りにする。
- 鍋に油をしき、鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- 水・チキンブイオンを加えて煮る。
- かぼちゃを加えて、火を通す。
- 豆乳で溶いた米粉を加え、かきまぜながら煮立たせ、とろみをつける。(弱火～中火)
(豆乳と米粉は、よく混ぜておく)
- 塩・こしょうで味をととのえ、パセリを入れてできあがり。

※裏面もご覧ください。



お知らせ

栄養教諭実習生、実習が終わりました!

6月10日(月)～14日(金) 栄養教諭の実習生が本校で実習を行い、4年生を中心に指導に関わりました。4年生の研究授業では、「野菜をもっと食べる方法」を子どもたちと一緒に考えました。子どもたちも実習生も、お互い学び合う姿がありました。



食生活アンケートについて

現在 橘小全児童を対象に Chromebook フォーム機能を活用した「食生活アンケート」を実施中です。結果は2学期にお知らせします。お楽しみに。アンケート中「朝ごはん食べてないな～」の声も多々。熱中症予防の観点からも、「朝ごはん」意識していただけたらと思います。

熱中症に気を付けよう!

水分のとり方 3択クイズ

Q1

水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている?

① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2

水分のとり方で正しい文章はどれ?

① のどがかわいたときにだけとる。
② 1日1回、食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3

汗をかいていないときは、何を飲めばよい?

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q4

汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは?

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5

運動するときの正しい水分のとり方は?

① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後のがぶ飲みする。
③ 運動した1時間後にとる。

こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
 Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)
 Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
 Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
 Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)