



給食だより

2022年7月号



熱中症の予防&対策を

子どもの熱中症は、乳幼児は自宅と屋外での発生が多く、児童・生徒は学校での運動中に多く発生しています。特に乳幼児は、身長が低いため地面からの照り返しの影響を受けやすく、体温調節機能も未発達なことから、大人よりも熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。子どもは自分では気づかないため、大人が常に声をかけ、こまめな水分補給や休息等で予防することが大切です。

子どもの熱中症を予防するために

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。日頃からバランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠をとるようにしましょう。

また、日頃から帽子をかぶる・水筒を持ち歩くなど、暑さから身を守る習慣づけをすることで、熱中症予防に繋げることができます。



●日頃から暑さに慣れておこう

適度に運動し、暑さに強い体を作りましょう。本格的に暑くなる前から運動することが大切です。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなってしまいます。

●「快適な眠り」を手に入れよう

通気性や吸水性の良い寝具や、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、ぐっすり眠りましょう。また睡眠中は汗をたくさんかくため、寝る前と朝起きた時にコップ1杯分の水分補給をすると良いでしょう。

●「バランスの良い食事」を食べよう

夏はつつい素麺などで済ませがちですが、こんな時期こそ、主食・主菜・副菜・汁物などバランスの良い食事をできるだけ心掛け、熱中症にかかりにくいカラダを作ることが大切です。またほどよい塩分を摂取することも大切です。1日1杯、夏野菜たっぷりの味噌汁をお勧めします。

●「水分」をこまめにとろう

日頃から水筒に麦茶等を入れて、こまめに水分補給する習慣をつけましょう。また、水分の多い胡瓜やナスなどの夏野菜を食事に取り入れたり、果物も水分補給に効果的です。ジュースやスポーツ飲料などは糖分が多いので、飲みすぎには気を付けましょう。



かんたん旬のおさかなレシピ

【さばのかば焼き】



《つくりかた》

- ①さばを適当な大きさに切り、小麦粉をまぶす
- ②フライパンに油をしき、魚を焼く
- ③しょうゆ・みりん・酒・砂糖を合わせ、合わせ調味料を作る
- ④さばに火が通ったら、③の合わせ調味料を入れ少し煮詰め、味をからめる
- ⑤器に盛り、ごまをかける

☆魚の苦手なお子様でも、かば焼きの味付けで食べやすい献立です☆
7月には真さばが旬を迎えます。イワシやアジも夏の魚です。
旬の食材を積極的に摂取して
夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう！！

《ざいりょう》 4人分

さば切身	4切(1尾分)
小麦粉	適量
油	適量
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
いりごま	適量