給食だより　7月号

令和７年　７月　１日　神流町学校給食共同調理場
※おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の給食目標：夏の食生活について学ぼう

熱中症に気をつけよう！

これから夏にかけて、暑さのきびしい時期が続きます。屋外だけでなく、部屋の中でも熱中症になることがあり、特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日ごろから、朝・昼・夕１日３回の食事をしっかりとり、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症とは…

気温や湿度が高い場所で体温が上がり、体の中の水分や塩分が不足して体温調節ができなくなることで、体の調子が悪くなってしまいます。
頭痛やめまい、吐き気などの症状だけでなく、命に関わることもあるので注意が必要です。

熱中症になりやすいのは？

高齢者、乳幼児、体調の悪い人は熱中症になりやすいです。
健康な人でも、温度・湿度の高い時や運動をする時には特に注意が必要です。

予防のポイント

①食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える

②こまめに水分をとる

③涼しい服装を心がける

④ぼうしや日傘を使う

⑤日陰を利用し、無理せず休憩する

⑥室内では扇風機やエアコンで温度を調節する。

水分補給の方法

基本は水や麦茶をのどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。
汗をたくさんかいた時や熱中症が疑われる時は、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを飲んでください。
ただし、スポーツドリンクは糖分も多いため、飲みすぎには注意しましょう。

※裏面もあります→

《作ってみませんか？　世界の料理シリーズ「インドネシア」給食レシピ紹介④》　**ナシゴレン**

材料（４人分）：

	むきえび	５０グラム
	ハム	４０グラム
	たまねぎ	中１／４こ
	にんじん	中１／４本
	ピーマン	中１こ
	サラダ油	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ１/２
A	コンソメ	４グラム
A	こしょう	少々
A	トマトケチャップ	大さじ１と１/3
A	スイートチリソース	大さじ１と１/3
A	しょうゆ	大さじ１強
A	オイスターソース	小さじ２
	卵	４こ
	サラダ油	小さじ２
	ごはん	茶わん４杯分

ナンプラーがあれは、少し加えると
さらに本格的な味になります。
なければ、しょうゆだけでも OK！

作り方：

① たまねぎ、にんじん、ピーマンは荒めのみじん切りにする。

② えびは背ワタをとり、ハムは角切りにする。

③ フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れて火にかけ、えびを入れて炒める。
えびの色が変わったら、ハム、たまねぎ、にんじんも加えて炒める。

④ にんじんがやわらかくなったら、ピーマンを加えてさっと炒める。

⑤ ごはんを加えて炒め、A の調味料を入れて炒めながらよく混ぜたら、４人分に分けてお皿に盛る。

⑥ フライパンの表面をペーパータオルなどで軽く拭いてから、油を熱して卵を割り入れ、目玉焼きを作る。
（フライパンが熱くなっているので、拭く時は菜ばしなどを使用して、やけどしないよう気をつけましょう。）

⑦ ごはんに目玉焼きをのせたら、出来上がり！