



7月食育だより

世田谷区立代田小学校
令和6年7月号
校長 鈴木 忍
栄養士 田中 洋子

ねっちゅうしょう(熱中症)よ ぼう(予防) すいぶん ほきゅう(水分補給)と あさ(朝)ごはん!



つよ ひざ(強い日差し)に、ほんかくてき なつ(本格的な夏)の到来を感じます。この時期、気をつけなくてはいけないのが熱中症です。ひ ごろから(日ごろから)たいちよう との(体調を整え)、こまめな(こまめな)すいぶん ほきゅう(水分補給)を心がけることが大切です。また、すいみん ぶ そく(睡眠不足)や あさ(朝)ごはんを食べないことで、ねっちゅうしょう(熱中症)のリスクが高まります。はやね(早寝)・はやお(早起き)をし、かならず(必ず)あさ(朝)ごはんを食べましょう。

すいぶん ほきゅう(水分補給)のポイント

すいぶん ほきゅう(水分補給)の基本は水や麦茶で、あせ(汗)をたくさんかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが(かわ)いたと感じる前(まえ)に飲(の)む

こップ1杯(ばい)程度(ど)をこまめに飲(の)む

あせ(汗)をたくさんかいたときには、えんぶん(えんぶん)いっしょ(いっしょ)にとる

給食(きょくしょく)レシピ



<ポテトポタージュスープ>

7月の献立(けんてい)にポテトポタージュスープを入(い)れました。このスープは冷(ひや)たくすると冷製(ひやせい)スープの「ヴィシソワーズ」風(ふう)になります。暑い夏(あついなつ)にぜひ、冷(ひや)やして飲(の)んでみてください。

<材料(ざいりょう)> 約4人分(やくにんぶん)

油(あぶら)	適量(てきりょう)
バター	5g
たまねぎ	200g
じゃがいも	300g
セロリ	3g
水(みず)	250cc
コンソメ	適量(てきりょう)
牛乳(ぎゅうにゅう)	250cc
塩・こしょう	適量(てきりょう)
生クリーム(なま)	40g
パセリ	5g

- <作り方(つくりかた)>
- ① たまねぎ、セロリ、パセリはみじん切り、じゃがいもは、5mm厚(あつ)さのいちよう切りにする。
 - ② 鍋(なべ)に油(あぶら)とバターをいれ、たまねぎ、セロリを加(く)えてしんなりするまで炒(いた)める。
 - ③ ②にじゃがいもを加(く)えて軽く炒(いた)め、水(みず)とコンソメをいれて弱火(よわび)で煮(に)る。
 - ④ じゃがいもが柔(やわ)らかくなったら、ミキサーにかける。
 - ⑤ ④を鍋(なべ)にもどして、牛乳(ぎゅうにゅう)をいれて調味(ちょうみ)する。
 - ⑥ 生クリーム(なま)をいれて、ひと煮立(に)ちさせる。
 - ⑦ 最後(さいご)にパセリを散(ち)らす。

*ミキサーがない場合(ばあい)は、③をザルでこしてください。

夏バテしない食生活を!

夏バテとは「体がだるい」「食欲がない」などといった夏の暑さによる体調不良のことです。夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが大切になります。夏バテを防ぐポイントとともに、疲れを回復するための食事の工夫を紹介します。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活が心がけましょう。

★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ 冷たいものをとりすぎない

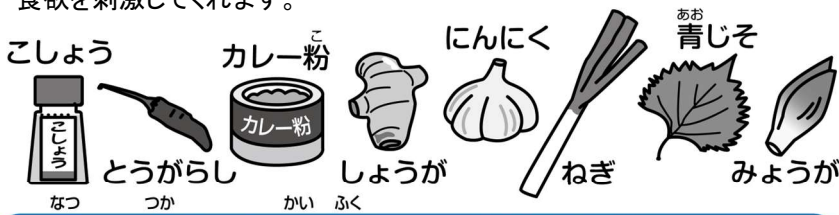
胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは?

香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

薬味たっぷりがおすすめ!

そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

酢 お酢

梅干し

レモン