



7月給食だより

令和7年7月
小山市立間々田小学校

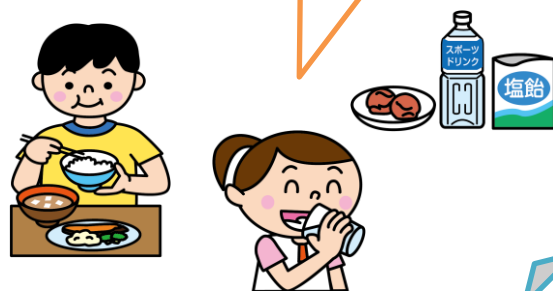
ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策について知ろう!

わたしたちの体は、常に体温を36℃前後に保つように、熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして調節しています。でも、その調節ができなくなると、体の中に熱がたまり、体調が悪くなってしまいます。これが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状があります。さらに悪化すると、命に関わることもあり、とても危険です。

ねっちゅうしょう ◎熱中症にならないためには?

すいぶん ★水分をとる!

こまめな水分補給が大切です。食事からも水分はとれるので、1日3食の食事から無理なく水分をとりましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も忘れずにとるようにしましょう。



たいちよう ★体調をととのえる!

睡眠不足やかぜなどで体調が悪いと、熱中症になりやすくなります。早寝・早起きをして、生活リズムをととのえることが大切です。体調が悪いときは、無理をせずに休みましょう。



あつ さ ★暑さを避けつつ、暑さに慣れる!

室内ではエアコンを利用し、外出する時には帽子、日傘などを使って、暑さ対策をしましょう。また、普段から軽く汗を流す運動をするなど、体を暑さに慣れさせることも大切です。



『ペットボトル症候群』 を知っていますか?

砂糖を多く含む清涼飲料水(ジュースやスポーツドリンクなど)をたくさん飲むことで、血糖値が高くなります。そうすると、よりのどがかわいたり、尿の量が増えたりして、また飲んでしまいます。砂糖の多い飲み物は、飲みすぎないようにしましょう。水分補給は、水やお茶がおすすめです。

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に、作ってから食べるまでに時間があぐ弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

◎お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップをリユウする	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	

給食レシピ紹介

【じゃじゃ麺】

〈材料〉4人分

・うどん …4人前	・豚ひき肉 …120g	★八丁味噌 …大さじ1
・サラダ油 …小さじ1/2	・たけのこ水煮 …60g	★砂糖 …小さじ2
・にんにく …ひとかけ	・干しいたけ …1~2個	★しょうゆ …大さじ1/2
・しょうが …ひとかけ	★水 …80mL	◎片栗粉 …大さじ1
・ねぎ …30g	★酒 …大さじ1/2	◎水 …大さじ2
・豆板醤 …小さじ1/2	★中華スープの素 …小さじ1/3	・ごま油 …小さじ1/2

〈作り方〉

- ①にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎは、みじん切り、干しいたけは、水で戻してみじん切りにする。
◎を合わせて水溶き片栗粉を作っておく。うどんをゆでる。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、生姜、ねぎ、豆板醤を炒め、香りがたってきたら豚肉を加える。
豚肉の色が変わったら、たけのこ、干しいたけを加える。
- ③★を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油を加えてひと混ぜする。
- ⑤うどんにのせて出来上がり。

うどんは、冷凍やゆで麺が手軽!
うどんの代わりに、中華麺やそうめんでも◎