

# 7月 給食だより

令和6年度 7月号  
那須烏山市学校給食センター  
TEL: 88-2135  
FAX: 88-0168

いよいよ本格的な夏が到来します。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには『早寝・早起き・朝ごはん』の生活習慣が重要です。

冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

のどがかわく前に

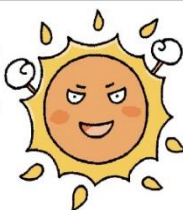
## 水分補給はこまめにしよう！



のどが乾いている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちの体は、体温が高くなると汗をかくことで熱を逃がし、調節しています。水分不足だと調節する力が弱くなって、熱中症になるリスクが高まります！水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかけた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

すいぶんほきゅう なに の

### 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗をたくさんかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料（ジュースなど）は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。注意しましょう！



かいそう

## 海藻サラダ

海藻には、皮膚や粘膜を強化する働きのあるビタミンA、カルシウムが骨になることを助けてくれるビタミンKが含まれています。夏の太陽に負けない体をつくりつつ、さっぱり食べられる海藻サラダは夏にオススメです！

#### 【材料】（5人分）

- ・海藻ミックス 2.5g  
(スーパーでも売っています)
- ・ブロッコリー 125g(約1/2株)  
(冷凍のものでもOKです)
- ・とうもろこし 50g  
(1缶200g程度のもので1/4缶)
- ・きゅうり 40g
- ・青じそドレッシング 大さじ2

#### 【作り方】

- ① 海藻は水で戻します。  
※食感が悪くなるので、戻しすぎないように注意してください
- ② きゅうりは半月切りで薄くスライスします。
- ③ ブロッコリーととうもろこし、きゅうりをさっと茹でて冷水にさらし、よく水気を切ります。  
…給食では海藻ミックスを固めに戻し、野菜と一緒に加熱して使用しています。
- ④ 水気を切った野菜と、海藻を合わせてドレッシングで和えます。

#### ★お家でのおすすめアレンジ★

- ① キャベツやにんじんなど、他の野菜でもおいしいです
- ② 上記のレシピに、豆腐やサラダチキンを追加するとボリュームアップします（トマトやオクラも夏にはオススメです）
- ③ ドレッシングは和風系その他、中華ドレッシングや棒々鶏ドレッシングなどでもおいしいです

