

夏らしく毎日暑い日が続きます。この季節は特に熱中症にならないように気をつけなければなりません。こまめに水分を補給し、体調管理をしっかりしましょう。

熱中症って
なあに？



私たちの体の中では熱がつけられています。その熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして、体温を36℃前後に保つように調節しています。でも、気温や湿度が高い場所に長くいると、その熱を体の外へ逃がすことができず、体の中に熱がたまってしまい、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状が出て、さらに悪くなると命に関わることもあるので、十分に注意する必要があります。

水分の上手な取り方

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3回の食事からとることができます。特に汗をかいたあとには、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル(塩分など)を補給しましょう。また、夏野菜(トマト、きゅうり、なす)すいかなどは体温を下げる働きもあり、水分補給に適しています。

給食では、みそ汁やスープの献立があります。残さず食べて元気に夏を過ごしてくださいね。



給食レシピ公開中！

学校給食の人気献立レシピを、レシピ投稿・検索サイト「cookpad」で公開しています。

また、例年中学3年生に配布する“簡単お弁当レシピ”は名寄市ホームページからご覧いただくことができます。ぜひ毎日の献立にご活用ください。



旬の食べ物 きゅうり

日本では夏の代表的な野菜「きゅうり」です！給食は7月から10月頃まで名産の「きゅうり」を使った献立を提供しています。

きゅうりは95%以上が水分で、野菜の中でも多いのが特徴です。体を冷やす効果があり、暑い季節にぜひ食べてほしい野菜ですね。

保存方法：表面の乾燥を防ぐために、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室でへたを上にして立てて保存しましょう。

保存適温は10℃～15℃です。

【中華風 サラダ】

- | | |
|--------------|---|
| ＜材料：4人分＞ | （作り方） |
| ・春雨（乾燥）：40g | ① 沸騰したお湯で春雨をゆでる。 |
| ・ハム千切り：40g | ② 春雨がゆであがったら、ザルに移し水をかけて冷ます。 |
| ・きゅうり：60g | ③ きゅうりは薄い輪切りにする。 |
| ・にんじん：20g | ④ にんじんは細いせん切りにし、沸騰したお湯でゆでて、水につけ冷まし、水気を切る。 |
| ・錦糸卵（乾燥）：10g | ⑤ Aの調味料を合わせておく。 |
| ・砂糖：8g | ⑥ ポウルに春雨、ハム、きゅうり、にんじん、錦糸卵を入れ、Aの調味料で和える。 |
| ・しょうゆ：24g | |
| ・酢：10g | |
| ・ごま油：2g | |

給食では乾燥錦糸卵を使用していますが、ご家庭では卵を薄く焼いて作ってもよいですね。卵焼きが冷めてからあえましょう。

