



食育だより



下甕学校給食センター

熱中症に気をつけよう!

「熱中症」とは高い気温・湿度のところに長時間いること、さらに体調や激しい運動という要因が加わったりすることで、体温の調整機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態です。命にかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう!



のどが潤いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにもいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

朝ごはんを しっかり食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。エネルギーと水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

「気温」と「湿度」を いつも気にしよう!



外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

涼しい服装・環境を心がけ 睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかり寝て休み、1日の疲れをとりましょう。

家族のために ごはんをつくってみよう!



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料をかう
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進めようとする

- ⑤ おいしそうに盛り付けをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます!」



今月の食育の日

- ・牛乳
- ・むぎごはん
- ・かいのこ汁
- ・ゴーヤチャンプルー

鹿児島県の郷土料理「かいのこ汁」は「粥の子」がなまったもので、お盆のごちそうとしてお供える白粥の子、添えものの意味だと言われています。一晩、水につけた大豆を粗挽きしてみそ汁に仕立てます。夏野菜のかぼちゃなどに、昆布などを入れてお盆に作られる精進料理であり、8月14・15日の朝に作って仏前にお供えます。