

きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校No.27
平成29年 7月

おうちのひとといっしょにみてください。

熱中症に注意しましょう

毎日、暑い日が続いています。暑い日が続くと健康に自信のある人でも、睡眠不足や食欲が低下し「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわかず1日の始まりの朝ごはんを抜くと熱中症を起こす原因につながるので、必ず朝ごはんをとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテに注意しましょう。

熱中症を防ぐには

- 涼しい服装、帽子、日傘、日陰を利用する
- 水分補給、休憩をする



水分補給のポイント

- こまめにする(通常時は水か麦茶、運動時はスポーツ飲料など)
- 目安は、1日 1.2リットル
- 起床時や入浴の前後にとる
- のどが渇く前に意識して飲む
- 大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに



夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意!</p>
<p>し ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

料理にチャレンジしよう!

期間が長い夏休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。食事作りのお手伝いや料理にチャレンジしてみませんか?

料理をするときは...

- エプロン・バンダナを身につける
- ケガやヤケドに気をつける
- 手はきれいに洗う
- つめは短く切る
- 後片付けまできちんと行う

包丁や火を使うときは、おうちの方と一緒にいきましょう。

なすときのこの冷やしうどん 4人分

(材料)	(分量)	(作り方)
うどん生めん	200g	①うどんはたっぷりのお湯で茹で冷やし水気をきっておく。
鶏肉	48g	②鶏肉はひと口大に切り、酒をまぶしておく。
酒	少々	③なすは縦半分に切り、斜め切り後、水にさらしアクを抜く。にんじんはせん切り、ねぎは斜め切りする。
なす	1/2本	④しめじ・まいたけは石づきを切り落とし、小房に分ける。干しいたけは、さっと洗い、水でもどした後、せん切りする。
にんじん	25g(2cm)	⑤油揚げは熱湯で油抜き後、短冊切りする。
ねぎ	25g(10cm)	⑥さやえんどうは、熱湯に塩少々(分量外)を加え、さっと茹でて、広げて冷ました後、斜め半分に切る。
しめじ	40g	⑦フライパンに油を熱し、なすを炒め、しんなりしてきたら、皿に取り出しておく。
まいたけ	12g	⑧フライパンに油を少量足し、鶏肉を炒め火が通ったら、にんじん・ねぎを加え、しんなりしてきたら、きのこ類・油揚げを加え炒め最後になすをもどす。
干しいたけ	2枚	⑨⑧のあら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。
油揚げ	1/2枚	⑩皿にうどん・具を盛り付け、さやえんどうを飾り、めんつゆをかけて完成。
さやえんどう	6枚	※分量はお好みで調整してください
あぶら油	適量	
めんつゆ	適量	
濃縮タイプは表示に従って薄めてください		