



# きゅうしょくだより

令和6年(2024年)7月  
枚方市立小倉小学校

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



夏の強い日差しを感じる日が増えてきました。

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰にでも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、こまめに水分補給をしましょう。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は熱中症のリスクが高まります。毎日、早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前  
の飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



### 40度の暑さにも負けない! ごくじょうのぶたスタミナどん

~7/8の給食のこんだてより~

枚方市給食コンテストで、伊加賀小学校の児童が考えてくれました。枚方の暑さにも負けないように、スタミナがつく食材だけを使って作ります。



材料(5人分)

- 豚肉...100g
- にんにく(みじん切り)...少々
- 玉葱(短冊切り)...125g
- なす(いちよう切り1cm)...40g
- 冷凍ミニ厚揚げ...50g
- にら(2cmカット)...15g
- いりごま...3g
- 塩...少々
- こしょう...少々
- 料理酒...3g
- さとう...5g
- こいくち醤油...15g
- みそ...3g
- コチュジャン...2g
- ひまわり油...適量
- ごま油...少々

#### 《作り方》

- ①なす、ミニ厚揚げは下ゆでしておく。コチュジャン、みそはしょうゆで溶いておく。
- ②フライパンにひまわり油を入れ、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ③豚肉を入れて炒め、塩・こしょう、酒を入れる。
- ④玉葱を入れてよく炒める。
- ⑤ミニ厚揚げ、なす、にらを加えて炒める。
- ⑥残りの調味料を入れて味を調べ、ごま、ごま油を入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので家庭で調理する時は調整してください。

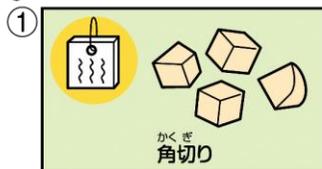
# 七夕3択クイズ



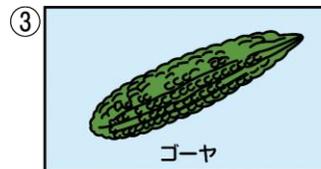
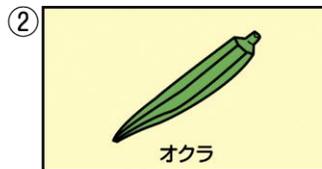
Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう?



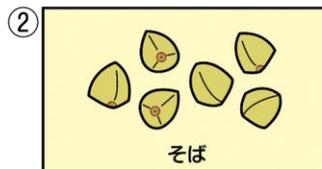
Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう?



Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう?



Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう?



Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう?



### こたえ

Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)