



きゅうしょくだより

令和6年(2024年)7月
枚方市立菅原東小学校

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

じりじりと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけなのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”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、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。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

のどが渴いたと感じる前に飲む



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



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。



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(いちょう切り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

40度の暑さにも負けない! ぐくじょうのぶたスタミナどん

《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え、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。

ひらかたしきゅうしょくコンテストで、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。



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?

- ① かぐやひめ
- ② おりひめ
- ③ シンデレラ

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?

- ① 角切り
- ② 輪切り
- ③ 短冊切り

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?

- ① ピーマン
- ② オクラ
- ③ ゴーヤ

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?

- ① 小麦
- ② そば
- ③ こんにやく

Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう?

- ① なすそうめん
- ② 油そうめん
- ③ 鯛そうめん

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)