



7月給食だよ



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリ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ならないのが熱中症です。“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方は、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

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。



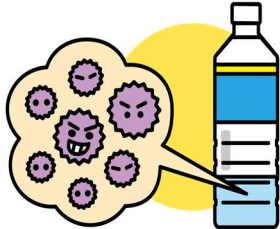
のどが渴いた
と感じる前に
飲む



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



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

Let's Cooking!

(お家の量に合わせて作ってみてください)

おうちの材料で簡単 豆腐のカレーあんかけ!! (7月の給食から) 4人分

材料	分量	材料	分量	材料	分量
豆腐	1丁 (300g)	しょうゆ	小さじ1弱	澱粉	大さじ1
人参	40g	砂糖	小さじ2	油	少々
玉ねぎ	140g	カレールウ	1かけら	水	150CC
豚ひき肉	60g	カレー粉	少々		

- 1 豆腐は角切り、人参は千切り、玉ねぎはスライスに切っておく
- 2 油を熱し、豚ひき肉を肉の色が変わるまでしっかり炒める
- 3 人参、玉ねぎの順に炒め、水を入れアクをとる。砂糖としょうゆを入れる
- 4 豆腐を入れる (豆腐を別にゆでた方がきれいに仕上がる)
- 5 野菜、豆腐に火が通ったら、カレールウを入れる
- 6 お好みでカレー粉を入れ、水溶き澱粉を入れる