

水分のとりかたを考えよう！



だんだんと日ざしが強くなり、暑い季節がやってきました。この時期は、^{ねっちゅうしょう}熱中症や夏バテが心配です。^{ねっちゅうしょう}熱中症や夏バテの予ぼうのためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

熱中症とは？

気温や湿度が高い時などに、体内の水分量や塩分量のバランスがくずれ、体温をうまく調節できなくなってしまうことです。命に関わる場合もあるので、注意が必要です。



気温や湿度が高い時は、無理せず、^{てきど}適度にすずしい場所で休みましょう。



◎水分補給のポイント

いつ？



のどがかわく前に、こまめに、コップ1ぱい程度とりましょう。



朝起きたとき



お風呂に入る前後

朝起きたときや、お風呂に入る前後などは、意識して水分を補給しましょう。



運動する前



運動中



運動後

運動中などたくさん汗をかくときは、こまめに水分を補給しましょう。



のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。

何を？



基本的に水やお茶など、あまくない飲み物を飲むようにしましょう。



運動などで大量に汗をかいたら？

経口補水液（水に食塩とブドウ糖をとかしたもの）やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。



令和5年7月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい			調味料	えいようか		
			体をつくる もともなる食品	体のちよしを ととのえる もともなる食品	エネルギーの もともなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g
3月	はちみつパン ミートボール(2こ) えだまめサラダ(ちゅうかドレッシング) キャロットポタージュ	牛乳	牛乳 とり肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ えだまめ	パン じゃがいも パン粉 油 こむぎ粉	す トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	604	23.5	3.0
4火	しろみざかなのかりかりフライ はくさいとコーンのサラダ(玉ねぎドレッシング) ごもくスープ	牛乳	牛乳 ホキ ぶた肉	はくさい しいたけ とうもろこし にんじん 長ねぎ	米 油 じゃがいも でん粉	しょうゆ 塩 す うすくちしょうゆ	657	22.6	2.4
5水	A こんぶごはん ささみカツ	牛乳	牛乳 とり肉 こんぶ あぶらあげ とうふ ぶた肉	しめじ ほうれんそう にんじん たけのこ 長ねぎ ごぼう	米 パン粉 こむぎ粉 ごま 油 麦	す 酒 しょうゆ 塩	639	26.5	2.3
	B けんちんじる あおなとしめじのサラダ(わふうドレッシング)								
6木	ツイストパン アンサンブルエッグ さんしょくサラダ(ごまドレッシング) ニョッキのとうにゅうスープ	牛乳	牛乳 たまご とりにく とうにゅう チーズ ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ エリンギ	パン じゃがいも こむぎ粉 油 ポテトニョッキ	コンソメ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	609	22.6	2.7
7金	A けんちんじる	牛乳	牛乳 ぶた肉 こんぶ あぶらあげ とうふ とり肉	きゅうり キャベツ にんじん たけのこ 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ	米 パン粉 こむぎ粉 油 麦	す 酒 しょうゆ 塩	691	26.3	2.3
	B こんぶごはん ほしのメンチカツ(ゆかりあえ)								
10月	ホットちゅうかめん みそラーメン はるまき こんにゃくサラダ(こうみじおドレッシング)	牛乳	牛乳 ぶた肉 わかめ なた	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし 長ねぎ チンゲンサイ	ちゅうかめん こむぎ粉 油 ごま油	トウバンジャン 塩 こしょう みそ す	676	22.6	3.8
11火	マーボーなす とうふのにくみそあんつつみ フルーツカクテル	牛乳	牛乳 ぶた肉 いとよりだい とうふ	にんじん 玉ねぎ なす 長ねぎ パイン もも みかん	米 ごま油 油 さとう でん粉	みそ 酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン	698	22.5	1.9
12水	さかなのすりみカツ きゅうりのサラダ(ナムルドレッシング) かんこくふうトックスープ	牛乳	牛乳 タラ しらす ぶた肉	玉ねぎ きゅうり パプリカ キャベツ もやし キムチ なら	米 こむぎ粉 パン粉 油 ごま油 トック	す しょうゆ みそ 塩 こしょう	653	22.9	2.4
13木	バターロール とうにゅうコロッケ ほうれんそうのサラダ(フレンチドレッシング) ポトフ	牛乳	牛乳 とうにゅう ウインナー	にんじん キャベツ パプリカ とうもろこし しめじ ほうれんそう	パン パン粉 こむぎ粉 油 じゃがいも	す コンソメ 塩 こしょう	679	22.5	2.7
14金	なつやすいかレー にくだんごのもちごめむし(2こ) かおりづけ	ヨーヨー ミルク	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ きゅうり セロリー にんじん トマト 玉ねぎ なす ピーマン	米 もち米 パン粉 油 じゃがいも こむぎ粉 バター	コンソメ トマトケチャップ しょうゆ 塩	684	23.7	2.7
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							へいきんえいようか		
★給食センターで調理する混ぜご飯(🍚)などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。									
≪A校・B校区分≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小									

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター

夏には、しっかり夏野菜！

こうさんかさよう かつせいさんそ
夏の野菜は抗酸化作用の高いものが多く、活性酸素に働きかけ、身体の健康を守ってくれます。

せつしゅもくひょうりょう
現在、野菜摂取目標量は350gです。(健康日本21:厚生労働省より)

夏野菜を取り入れながら、暑い夏を健康に乗り切りましょう！

トマト エロヘイヤ かぼちゃ ゴーヤ とうもろこし ピーマン なす



【野菜の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方】

① 野菜を三食平均的にわけてとろう

② 煮て、かさを減らして食べよう

煮るとはっぴり食べられる！

③ 緑黄色野菜は油で炒めて吸収率を高めよう

ビタミンAの吸収が良い

④ 煮汁ごと食べられるスープは栄養満点♪

栄養がどけてい

14日(金)の夏野菜カレーは、蕨(わらび)市内の生産者の方のなす、ピーマン、玉ねぎ、じゃがいもを使う予定です。感謝の気持ちをもって味わいましょう♪

じゃがいも 玉ねぎ 蕨市産