



七尾市立朝日小学校  
令和4年7月号

ジメジメ・ムシムシとした日々が続く、急に上がる気温によって体力がうばわれやすいこの時期は、『熱中症』が多く発生します。体力や健康に自信がある人でも、夜ふかしや寝苦しさから睡眠不足になったり、食欲がなくて朝ごはんを食べなかったりすると、熱中症を起こしやすくなります。7月も3週間あまりで、夏休みをむかえます。朝ごはんをしっかり食べ、水分をこまめにとりながら、夏ばてしらずで1学期を乗り切りましょう！

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

### 1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



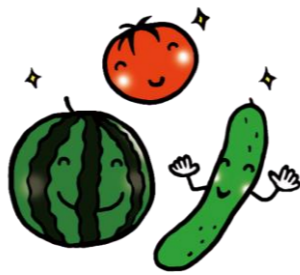
冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### 2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なのはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

## 7月の給食目標 「マナーを守って楽しく食事をしよう」

楽しく食事をするためには、一緒に食べる周りの人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、みんなと一緒に楽しく食事ができるようにしましょう。

### 楽しく食事をするためのマナー

- クチャクチャ音を立てて食べない。
- 食べ物を口に入れたまましゃべらない。
- 大声でしゃべらない。
- 人がいやがる話をしない。
- ふざけながら食べない。
- 席を立ててウロウロ歩き回らない。
- 食べ物や食器を大切に扱う。

マナーを守って食べると食事が楽しいね♪

料理もおいしく食べられるね♪



## 給食室から！ ◆ 給食のメニュー紹介 ◆ 6月23日(木)の献立より



【献立のポイント】 カレーは子ども達の大好きなメニューの一つです。豚ひき肉と牛ひき肉の他に石川県産の大豆ミートミンチ(鉄分強化)も使用しています。

### < ドライカレー >



子どもたちの人気メニュー♪  
調理員さんの手作りです！

#### ●材料(4人分)

- たまねぎ 100g
- ひき肉(牛・豚) 120g
- 大豆ミートミンチ 15g
- にんじん 30g
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- サラダ油 適量
- コンソメスープの素 小さじ1
- トマトチャップ 大きじ1
- ウスターソース 小さじ1
- すりおろしりんご 小さじ1
- カレールウ 30g
- 水 50ml

#### ●作り方

- 野菜はみじん切りにする。
- 大豆ミートミンチは水で戻しておく。
- サラダ油でひき肉、大豆ミート、野菜を炒める。
- カレールウ以外の調味料を加えて煮る。野菜が柔らかくなったらカレールウを入れ、味を調べて出来上がり。(水分の量は調整する)