



きゅうしょくだより

令和2年 8月
宝立小中学校
1~6年用

道を歩いていると、畑にきゅうりやトマト、ナスなどの夏野菜がたくさん実っているのを見られるようになりました。暑い夏が旬の夏野菜は「体にたまった熱を外に出す働き」や「疲労回復効果」があるものが多いので、毎日元気に過ごすために、いろいろな料理に夏野菜をプラスしてみてもいいでしょうか？

熱中症に気をつけよう！



いつもの夏と違い、今年はマスクをつけなければいけません。マスクをつけていると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに水分不足になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。熱中症にならないために、3つのことに気をつけましょう。

①規則正しい食生活をしよう

体が疲れると熱中症になりやすくなります。
早寝・早起き・朝ごはん
元気な体を作りましょう。



②こまめに水分をとろう

のどがかわく前に水やお茶を飲みましょう。
運動をするときはスポーツドリンクを飲むと塩分なども補給できるので、活動にあわせた飲み物を用意しましょう。



③暑さを避けよう

部屋の温度は28℃以下になるように設定しましょう。しかし、暑いからといって温度を下げるすぎると夏かぜの原因になるので気をつけましょう。



Let's Cook! すいかのグラニテ

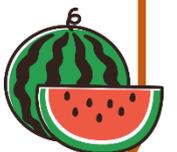
今が旬のすいかはそのまま食べてもいいですが、ひと手間加えると熱中症予防にもなるスイーツに大変身！夏休みのおやつにいかがですか？

材料【4人分】

- ・すいか 500g
- ・砂糖(はちみつでも可) 大さじ 2
- ・塩 ひとつまみ
- ・レモン汁 大さじ 1

作り方

- ①すいかは種をとり、ボールに入れフォークなどでつぶす。
 - ②①に砂糖、塩、レモン汁を入れ混ぜる。
 - ③②を冷凍庫に入れ、1時間ごとにだしてかき混ぜる。
 - ④全体が凍ったら、お皿やグラスに盛り付けて完成！
- ※すいかの甘さによって砂糖の量は調節しましょう。





給食だより

令和2年 8月
宝立小中学校
7~9年用

道を歩いていると、畑にきゅうりやトマト、ナスなどの夏野菜がたくさん実っているのを見られるようになりました。暑い夏が旬の夏野菜は「体にたまった熱を外に出す働き」や「疲労回復効果」があるものが多いので、毎日元気に過ごすために、いろいろな料理に夏野菜をプラスしてみたいかでしょうか？

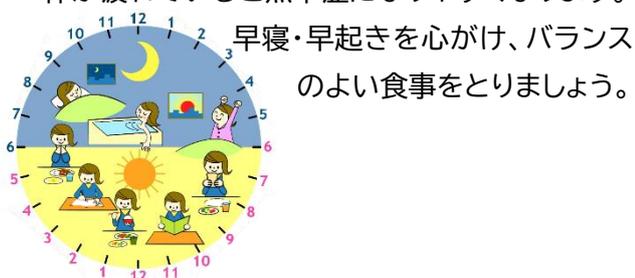
熱中症に気をつけよう！



いつもの夏と違い、今年はマスクをつけなければいけません。マスクをつけていると皮ふからの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに水分不足になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。熱中症にならないために、3つのことに気をつけましょう。

①規則正しい食生活をしよう

体が疲れていると熱中症になりやすくなります。



早寝・早起きを心がけ、バランスのよい食事をとりましょう。

②こまめに水分をとろう

マスクをつけていると、のどの渇きを感じにくくなるのでこまめな水分補給が必要です。運動をするときは汗と一緒に塩分やミネラルも流れ出るので塩分も補給しましょう。



③暑さを避けよう

部屋の温度は28℃以下になるように設定しましょう。暑いからといって温度を下げすぎると夏風邪の原因になるので気をつけましょう。



Let's Cook! すいかのグラニテ

今が旬のすいかはそのまま食べてもおいしいですが、ひと手間加えると熱中症予防にもなるスイーツに大変身！夏休みのおやつにいかがですか？

材料【4人分】

- ・すいか 500g
- ・砂糖(はちみつでも可) 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・レモン汁 大さじ1

作り方

- ①すいかは種をとり、ボールに入れフォークなどでつぶす。
 - ②①に砂糖、塩、レモン汁を入れ混ぜる。
 - ③②を冷凍庫に入れ、1時間ごとに出してかき混ぜる。
 - ④全体が凍ったら、お皿やグラスに盛り付けて完成！
- ※すいかの甘さによって砂糖の量を調節しましょう。

