



ほほえみだより

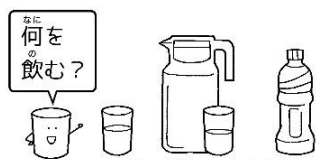


令和8年7月号

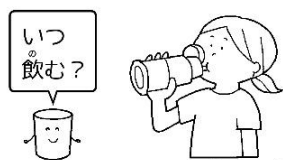
松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (290号)

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので、熱中症に気を付けましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

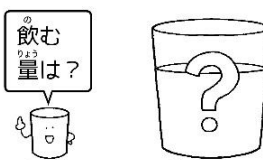
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことが推奨されています。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



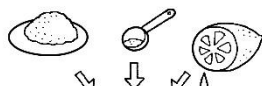
トマト きゅうり なす スイカ



つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉

- ・水 1L
- ・塩 1～2g
- ・砂糖 40～80g
- ・レモン汁 適量



すべての材料を混ぜてつくります。

給食レシピ紹介



暑い夏でも食欲をそそる



「豆腐のドライカレー」

〈材料〉・・・4人分

・木綿豆腐	100g (1/3個)	・トマトケチャップ	大さじ 1・1/2
・豚ひき肉	80g	・コンソメ	小さじ 1/2
・しょうが	1.2g	・醤油	小さじ 2
・にんにく	1.2g	・カレー粉	小さじ 2
・玉ねぎ	60g	・水	大さじ 1
・なす	60g	・カレールウ	大さじ 1/2
・バター	小さじ 1	・塩	少々

〈作り方〉

- ①木綿豆腐は、ペーパータオルに包み、電子レンジ 600w で 3分程加熱し、水切りする。
- ②玉ねぎ・なすは、小さ目の角切り、しょうが・にんにくは、みじん切りにする。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、しょうが、にんにく、玉ねぎを入れてよく炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉、なすを入れてさらによく炒める。
- ④③のフライパンに①の豆腐を手で崩しながら加え、さらに炒める。
- ⑤(A)で調味し、最後に塩で味を調えたら完成。



良質なたんぱく源である豆腐を使ったドライカレーです。なすの代わりに、ピーマンやとうもろこしを使っても美味しいです。ご家庭でも簡単に作れるので、ぜひお子様と一緒に作ってみてください。