ぱくぱく通信　児童・生徒向け

きゅうしょくだより

生徒・保護者向け

食　育　だ　よ　り

令和6年　7月号

栃木市大平学校給食センター

◎熱中症予防◎

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いけ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人は、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。

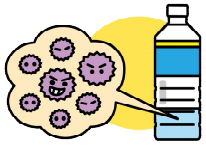
水分補給のポイント

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。

のどが渇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。

おはしってすごい！

出典:学校給食

◎食育授業のようす◎

⇦5/13、6/10大平中調理実習　生姜焼き
6/10、17、24　鮭のホイルちゃんちゃん焼

「意外と簡単でびっくりしました」「食べてみたらすごくおいしかった」「少し焦げてしまった」「自分だけで料理が作れるように頑張りたい」「肉の調理も衛生的に行えました」などと感想を書いていました。

4/25　大平西小2年生　左
5/10　大平東小2年生　右　⇒

「給食っていろいろなものが入っていて、栄養があるって分かったから、いっぱい食べたい」などと感想を書いていました。

⇑　5/23大平東小2年生

「まちたんけん」の授業で、給食センターに来ました。家庭でもびっくりしたことなどを聞いていただけるとありがたいです。

⇑　5/22大平西小4年生

「命の大切さが分かった」「しっかり命に感謝したい」「家や外食でも、いただきます、ごちそうさまを言う」「食べ物に感謝して食べる」などと感想を書いていました。

⇓　4/25大平西小1年生
5/28大平東小1年生

「調理員さんにありがとうの気持ちで食べる」「残さず味わって食べる」などと感想を言っていました。

⇓　5/23大平南小1年

「おはしの持ち方をおうちでも練習する」「給食の食べ方のレベルアップをしたい」などの声を聞くことができ、その日の給食は頑張って正しくはしを持とうとしていました。

◎給食レシピ紹介◎

✧カレーコールスローサラダ✧

◇**材料**(4人分)

・キャベツ140g　・にんじん30g　・コーン缶30g

手作りドレッシング
・油10g　・酢7.2g　・砂糖1.2g　・塩1.2g
・こしょう少々　・カレー粉0.2g

◇**作り方**

①キャベツ、にんじんは千切りにして、茹でて、冷ます。
②ドレッシングを作る。
③キャベツとにんじんとコーンをドレッシングであえる。

◇**おすすめポイント**　5月20日のメニューでした。「サラダのカレー風味が一味違った味わいを楽しませてくれました。」などの感想をいただいてます。