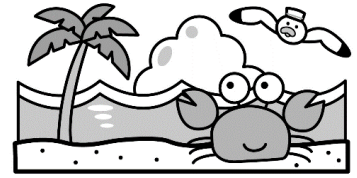


7月給食たより

令和5年 7月
奥多摩町学校給食センター



梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。

今月号に、熱中症についての情報が載っていますので、ぜひ御家庭で夏の熱中症予防について話し合ってみてください。



熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。清涼飲料は糖分が多く、水の代わりに飲むと糖分の取りすぎになるので注意しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水... 1ℓ	砂糖... 40~80g
しよくえん 食塩... 1~2g	(4~8%)
(0.1~0.2%)	レモン汁... 適量
	このお好みで

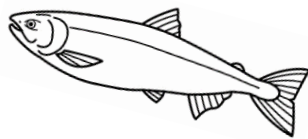


レシピの紹介

この夏は食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 給食センターから、簡単でおいしいレシピを紹介します。包丁や火を使うときは、ケガややけどに気をつけ、保護者の方と一緒に行ってくださいね。

鮭の味噌マヨオイル焼き

- 〇●〇 材料 〇●〇 (4人分)
- 鮭(切身).....4切れ
 - たまねぎ.....1/2個
 - ☆みそ.....大さじ1
 - ☆マヨネーズ.....大さじ3
 - ☆酒.....大さじ1



- 〇●〇 作り方 〇●〇
1. 野菜を食べやすくスライスする。(お好みの野菜でOK)
 2. アルミホイルに野菜を敷き、鮭をのせる。上から調味料(☆)を合わせたものをかけて、ホイルの上下左右を折り返して包む。
 3. フライパンに少し水を入れ、包んだホイルを並べて置き、中火で10~13分くらいふたをして蒸し焼きにすれば完成。

きゅうりのピリッと漬け

- 〇●〇 材料 〇●〇 (作りやすい分量)
- きゅうり.....2本
 - 塩.....2つまみ
 - ☆しょうゆ.....大さじ2
 - ☆砂糖.....大さじ1
 - ☆酢.....小さじ2
 - ☆一味唐辛子.....お好みの量

- 〇●〇 作り方 〇●〇
1. きゅうりを一口大の乱切りにし、塩もみして水分を出し、軽く絞っておく。
 2. たれの調味料(☆)を混ぜてきゅうりに和える。
冷蔵庫に入れてなじんだらできあがり。