えいようたっぷり給食だより

うるま市立石川学校給食センター
食育だより　第５号（夏休み直前特別号）
〒904-1103　うるま市石川赤崎 1-3-2
Tel：098-965-3150

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

いよいよ夏休みが始まりますね。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。夏休み中は、普段より外で遊ぶ機会が増え、生活リズムも乱れがちになります。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

【6 年生での食育授業】

保健の授業「生活習慣病の予防」の単元で、飲み物の飲み方について学習しました。糖分のはたらきやとりすぎてしまうとどうなるか、みんながよく飲むジュースにどれくらいの砂糖が含まれているか等を学びました。実際にジュースと同量の砂糖が入った砂糖水を飲んで、今後の飲みかたについて考えました。

【3 年生での食育授業】

特別活動で、野菜のパワーを知ろうということで色の濃い野菜・うすい野菜のはたらき（パワー）について学習しました。それぞれ１日にどれくらい食べないといけないか、実際に本物の野菜を使って「手ばかり」体験もしました。

ゴーヤーは色のこい野菜？
うすい野菜？

７月は県産品奨励月間でもあったので、沖縄の夏野菜を教材として使いました

色のこい野菜と色のうすい野菜は１日にどれくらいとればいいのかな？グループで手ばかり体験をしました。

とうがんジャム

とうがんを甘～く煮つめてジャムを作りました。
とうがんじゃないみたい～！と好評でした。
ぜひ、夏休みに親子で作ってみませんか

＜　作りやすい量　＞

＜材料＞

- とうがん・・・・・500ｇ
- りんご・・・・・・１個
- グラニュー糖・・・100ｇ
- 白ワイン・・・・・小さじ2
- シークヮーサー果汁・・小さじ2
  （レモン果汁でもOK）

※一般的な大きさで 3~5 ㎏、小ぶりで約 1~2 ㎏です。食べやすくするために、りんごを使いましたが、使わずに砂糖で調整してもOKです
※給食ではりんごピューレを使いました

＜作り方＞

①とうがんは 1/3 はうすく短冊、残りはすりおろす
②りんごは皮をむいてすりおろす
③うすい短冊にしたとうがんを煮詰めてすりおろしとうがん・りんごを加える
④煮詰まったら、グラニュー糖と白ワインを加える
⑤焦げないようにかき混ぜながら、とろみが出てきたら仕上げにシークヮーサー果汁を加えてできあがり

【次世代の健康づくり副読本くぁっちーさびら】

３年生と６年生が学習した内容が載っているよ～
島野菜料理や簡単に作れる朝ごはんのレシピも載っているよ～
夏休みに親子でみてみてね～♪

QR コード
読み取ってみてね～

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

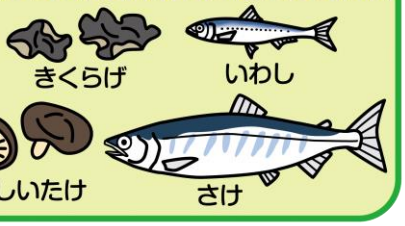
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。