



令和6年度

食育だより



広島市立中山小学校

これから暑い日が増えてきます。外での遊びや、運動するときには熱中症への注意が必要です。水分補給や食事のとり方について考えてみましょう。

☀ 熱中症を予防するために



水分補給のポイント

のどがかわく前に飲む



「のどがかわいたな」と思ったときには、水分が不足しています。早めに水分補給をしましょう。

飲むものを選ぶ



水、麦茶、牛乳などが良いです。糖分の多いスポーツドリンク、ジュースなどはとり過ぎに注意しましょう。

食事ですとる

食事を抜くとエネルギーや栄養素だけでなく、水分も不足するため、熱中症のリスクを高めてしまう可能性があります。朝ごはんや給食を含め、三食しっかり食べることが大切です。食事に汁物を取り入れると水分、ビタミン、ミネラルが補給しやすく、おすすめです。



カルシウムだけじゃない！



☆牛乳は熱中症予防の強い味方です☆

給食には、牛乳がついています。牛乳は、塩分やミネラル等の栄養素を含み、熱中症の予防に適した飲み物です。ご家庭でも、コップ1杯(200mL)程度の牛乳を飲むようにするといいですね。

5月5日はこどもの日



5月5日の端午の節句<こどもの日>は、子どもの健やかな成長を願う行事です。

兜や五月人形を飾り、鯉のぼりをあげ、ちまきや柏餅を食べてお祝いをします。厄払いのために菖蒲湯に入る風習もあります。

柏餅の由来

柏餅のおもちを巻いている「柏」という木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「いつまでも家が絶えることなく続きますように」という願いが込められた縁起のよい食べ物として食べられています。

作ってみよう！手作リスポーツドリンク！

〈材料〉

水	1L
砂糖	大さじ 2~4
レモン汁	大さじ 1
塩	小さじ 1/2



〈作り方〉

- ① 材料を混ぜ合わせる。
- ② 砂糖は味をみて、調整する。

1回に飲む量は
200~250mL程
度、コップ一杯が
目安です。



チャレンジ！お家で給食レシピ！

親子うどん

〈材料 4人分〉

うどん	4玉
鶏肉（薄切り）	90g
卵	3個
油揚げ	2/3枚
たまねぎ	3/4個
にんじん	中 1/4本
ねぎ	1/4束
煮干し	23g
しょうゆ	大さじ2・1/2
酒	小さじ2
塩	小さじ2/3
水	1000mL

〈作り方〉

- ① 下ごしらえ
油揚げ・・・油抜きをし、短冊切り
たまねぎ、にんじん・・・せん切り
ねぎ・・・小口切り
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ だし汁を煮立て、鶏肉を入れて煮る。
- ④ たまねぎ、にんじん、油揚げを入れて煮る。
- ⑤ 調味し、溶き卵を流し入れる。
- ⑥ うどんを加えて煮、仕上げにねぎを加える。



豚汁

〈材料 4人分〉

豚肉（薄切り）	90g
木綿豆腐	1/2丁
じゃがいも	1個
板こんにゃく	1/4枚
だいこん	60g
にんじん	1/3本
ねぎ	1/3束
煮干し	15g
中みそ	大さじ3
白みそ	大さじ1/2
水	600mL

〈作り方〉

- ① 下ごしらえ
木綿豆腐・・・角切り 板こんにゃく・・・あく抜き、色紙切り
じゃがいも・・・厚めのいちよう切り
だいこん、にんじん・・・いちよう切り
ねぎ・・・小口切り
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ だし汁を煮立て、豚肉を入れ、あくをとる。だいこん、こんにゃく、にんじんを加えて煮る。
- ④ じゃがいもを加えて煮、豆腐を入れる。
- ⑤ みそを溶かし入れ、ねぎを入れ仕上げる。

豚肉には、体の疲れを
とってくれるビタミン B₁
が多く含まれています。

