

# マザーズキッチンだより

大崎市田尻学校給食センター  
令和7年7月号

おうちのひとといっしょに  
よみましょう

## 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方は、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。



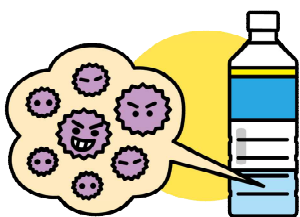
のどが渴いた  
と感じる前に  
飲む



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。

### 給食センター6月のようす

6月11日(水)のこんだては、「ビビンバ」でした。

ビビンバは韓国の料理で、味付けした肉や野菜のナムル(和え物)をご飯にまぜて食べる「混ぜご飯」です。大皿にご飯を盛り付け、肉の炒め物とナムルをのせていただきました。

ビビン=まぜる バ(パム)=ごはん

豚肉の  
炒め物

ナムル



野菜が苦手でも、お肉と一緒に  
だと食べやすくなるようです!

### 今月の食育コラム

#### 塩

塩は、海水や岩塩が原料です。世界中にはさまざまな種類の塩がありますが、主に「精製塩」と「天然塩(自然塩)」の2種類に分けられます。天然塩は、精製されてないのでミネラルが豊富で旨みやこががあります。

塩の主成分は「塩化ナトリウム」です。人間の体内でさまざまな生理的作用を発揮します。とりすぎると健康に影響しますが、足りなくなると血圧低下、立ちくらみ、脱力感などの脱水症状が現れます。これから暑い夏がやってきます。適度な塩分を取り入れて、健康に過ごしていきましょう。



天然塩



精製塩

年間テーマ:日本の調味料ずかん  
作成:大崎市学校栄養士会