



5月 きゅうしょくだより



ださいふしがっこうきゅうしょくだより
太宰府市学校給食会

熱中症に

気をつけよう！

～熱中症を防ぐ食生活のポイント～

5月は穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することも少なくありません。そんなときに心配なのが『熱中症』です。本格的な夏が到来する前に、熱中症対策をご紹介します。

◇早寝・早起きをし、朝ごはんを食べる◇

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。寝ている間に失われた水分や塩分などを補給するためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。



◇カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとる◇

汗をかくと塩分と同時にカリウムも排出されます。カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、煮汁ごと食べられるみそ汁やスープがおすすめです。



◇のどが渇いていなくても、こまめに水分補給◇

一度にたくさん飲まず、こまめに飲みましょう。水分補給には、水や麦茶がおすすめです。コーヒーや紅茶、緑茶はカフェインを多く含み、利尿作用で体内の水分が排出されてしまうので、注意しましょう。



◇汗をかいたときは、水分と一緒に塩分もとる◇

水分補給には、水・麦茶が基本ですが、汗をたくさんかいたときは、塩分摂取も大切です。スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。ただし、スポーツドリンクには砂糖が多く含まれるため、飲みすぎに注意しましょう。



今月の献立より

☆鶏ごぼう汁☆

鶏肉や野菜のうま味おいしい汁ものです。ごぼうをよく炒めると、香りが増して、より一層おいしくなります。水分・塩分補給ができて、熱中症予防にもおすすめです。

<材料(4人分)>

鶏もも肉	100g
酒	小さじ2
厚揚げ	1/2枚(100g)
ごぼう	小1本
にんじん	1/4本
板こんにやく	1/2枚
干し椎茸	2枚
ねぎ	2本
サラダ油	小さじ1
かつお節	8g
だし昆布	8g
淡口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
塩	少々
水	450ml

※材料や調味料はお好みで調整してください。

<作り方>

- 昆布、かつお節でだしをとる。
水の中に昆布を入れ、30分ほど置く。火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。かつお節を入れ、火を止める。干し椎茸は、水で戻しておく。
- 鶏肉は、一口大に切る。
- 厚揚げは熱湯で油抜きし、1.5cmの角切りにする。
油抜きは、水で濡らしたキッチンペーパーで厚揚げを包み、600Wのレンジで1分加熱してもよい。
- ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、板こんにやくは色紙切り、干し椎茸はうす切り、ねぎは小口切りにする。
- 板こんにやくは下茹でする。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、酒を加える。
- 鶏肉に火が通ったらごぼう、にんじん、板こんにやくを軽く炒める。
- だしを入れ、干し椎茸、厚揚げを加えて煮る。
- あくをとりながら材料に火が通ったら、調味料を入れ、味を調える。
- ねぎを入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。

