



# いただきます

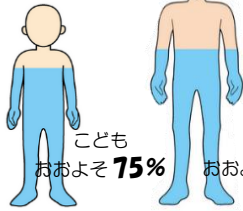
令和4年6月28日  
生の松原特別支援学校  
栄養教諭 早川 菜育

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。暑さ、のどの渇きを感じづらいお子さんや「暑い」「のどが渇いた」と訴えられないお子さんにとっても、この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりととり、熱中症や夏バテを予防していきましょう。

## なぜ水分は大切？



### 体の中の水分



### 体の中の水分が少なくなると...

- ぐったりする
- 食欲がなくなる
- 体が熱くなる



だから...

とくにたくさん汗をかくなつて夏は気をつけよう！

水分をとることは大切です！



## いつ飲めばいいの？

朝、起きたとき



お風呂に入るとき



運動をするとき



のどがかわく前、こまめに



甘いジュースは砂糖がいっぱい！特別な時だけなど飲む時を決めましょう。



コーラ  
500ml

(さとう55g)

スティックシュガーが18こ



サイダー  
500ml

(さとう55g)

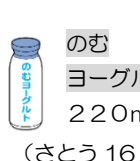
スティックシュガーが18こ



スポーツ  
ドリンク  
500ml

(さとう34g)

スティックシュガーが11こ



のむ  
ヨーグルト  
220ml

(さとう16g)

スティックシュガーが5こ



ちや  
お茶  
500ml

(さとう0g)

スティックシュガーが0こ

## 保護者の皆様へ 給食エプロンの配布について



梅雨に入り洗濯ものも乾きづらい中で、毎日給食エプロンの準備ありがとうございます。お渡ししているエプロンの配布を来年度より小学部は1・3・5年生、中学部・高学部は1年生のみの配布とさせていただきます。サイズが合わない場合など、上記の学年以外でもご希望があれば配布します。小学部は2年間、中学部・高学部は3年間使用していただくことになるため、大切に取扱いさせていただきますよう、お願い申し上げます。

## 知りたい給食レシピ 給食レシピのご要望をいただきありがとうございました！

もずくの天ぷら(4人分) 1人 50g仕上がり

食材	1人分	4人分	下処理	作り方
もずく	20	80	もずく…適宜、包丁を入れ、水気を切る	①★を混ぜて、衣を作る。 ②材料に打ち粉をし、 ①の衣と混ぜ合わせ、食べやすい大きさのかたまりで投入し、揚げる。
むきえび	10	40	4~5コ	
かまぼこ	10	40	かまぼこ…10×25×5mm 短冊切り	
人参	10	40	小1/2本程度	
玉ねぎ	10	40	小1/4コ	
★小麦粉	11	44	大さじ5	
★でん粉	2	8	大さじ1	
★塩	0.1	0.4	少々	
★水	16	65		
揚げ油		適量		



もずくスープ4人分 1人180g仕上がり

食材	1人分	4人分	下処理	作り方
鶏ももスライス	10	40	鶏ももスライス：食べやすい大きさに切る	① だし汁に酒、鶏肉を入れて煮立ててアクと脂をとる。 ② たまねぎ、しいたけを入れ、さらにアクと脂をとる。 ③ えのきたけを入れ煮立て、塩、しょうゆで調味し、もずく、豆腐、かまぼこを入れる。 ④ 青ねぎを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。
豆腐	20	80	豆腐：1cmの角切り	
もずく	20	80	もずく：適宜包丁を入れる	
かまぼこ	5	20	約2cm	
たまねぎ	20	80	1/2個	
干しいたけ	0.5	2	1枚	
えのきたけ	10	40	1/2個	
青ねぎ	3	12	2~3本	
塩	0.25	1	少々	
酒	1	4	小さじ1弱	
濃口しょうゆ	0.9	3.6	小さじ1弱	
淡口しょうゆ	1.8	7.2	大さじ1/2	
だし汁	120	480		

