

水遊びが楽しい季節になりました。本格的な暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりとり、体力を蓄えましょう。給食でも旬の夏野菜を多く使い、栄養バランスの整った献立を提供することで、子どもたちの健康面をサポートしていきます。



熱中症にご用心

熱中症とは、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態のことをいいます。症状の一つに、脱水症状があります。子どもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気付きにくいことがあります。また、地面の照り返しの影響を受けやすく、大人よりも早く脱水症状が悪化することがあります。

熱中症を予防するためには

- ① こまめに水分を補給する
- ② 通気性のよいゆったりした服を着る
- ③ 外遊び時は、帽子を被り、
日陰や冷房の効いた場所で休憩する
- ④ 室内遊び時は、風通しのよい場所を選ぶか、
エアコンなどで温度を管理する



熱中症予防の水分補給
としては、ミネラルを含む
麦茶がおすすめです。



みんな大好き！栄養たっぷり汁物・スープ

トマトのサンラータン風スープ

材料（大人2人分+子ども2人分）

・トマト	120 g	・鶏がらスープ	600ml	・卵	2個
・干しいたけ	2枚	・おろししょうが	3 g	・酢	小さじ1
・長ねぎ	60 g	・オイスターソース	小さじ1	・ごま油	小さじ1
・たけのこ（水煮）	25 g	・しょうゆ	小さじ1	・塩	少々
・もやし	60 g	・片栗粉	小さじ2		



作り方

- ① 干しいたけは水（分量外 200ml）で戻し、半分に切ってからせん切りにする。戻し汁は取っておく。トマトは 1.5cm の角切り、長ねぎは小口切り、たけのこはせん切り、もやしは長さを半分に切る。
- ② 鶏がらスープに、トマト以外の①とおろししょうがを入れて煮る。
- ③ ②にオイスターソースとしょうゆを加え、水溶き片栗粉（水は分量外）でとろみをつける。
- ④ 溶いた卵を③に流しいれてかきたまにし、トマト、酢、ごま油を入れる。塩で味を調え、ひと煮立ちさせる。

～参考：こどもの栄養7月号より～