

9月17日 105周年 保健委員会熱中症予防こんだて

胚芽パン ポテトのソイチーズ焼き 夏野菜スープ 枝豆とひじきの洋風サラダ アイス 牛乳

【アイスを出す経緯】(保健委員会)

近年熱中症が増加し、保健委員会で熱中症対策をするためには、給食でアイスを出すという案が出ました。

【メリット】

- ① プレークーリング効果 暑い環境に身を置く前、運動する前にアイスなどの冷たいものを食べ、事前に体温を下げておくことで熱中症を予防する方法です。
- ② 水分・塩分・糖分の補給

今回のアイスには、適度な塩分が含まれており、熱中症を防ぐことができます。

給食時間の後半、保健委員会が給食室へアイスを取りに行き、全校16クラスにアイスをお届けしました。

「給食室からのおたより」も保健委員会が自発的に作りました。

【熱中症予防こんだて】(栄養士)

保健委員会提案アイスに合わせ、全メニューを熱中症予防こんだてへアレンジしました。

- ・胚芽パン…夏バテ防止(ビタミンB1)
- ・ポテトのソイチーズ焼き…豚(動物性たんぱく質)+豆乳チーズ(植物性たんぱく質)を組み合わせると、たんぱく質をバランスよくとれ体力向上
- ・夏野菜スープ…夏バテ→エネルギー補給(かぼちゃ)、発汗→カリウム補給(ズッキーニ)
- ・枝豆とひじきのサラダ…枝豆(たんぱく質)+ひじき(カルシウム・マグネシウム)一緒にとると熱中症予防
- ・アイス…熱中症予防に加え、全校児童が食べられるアレルギーなしアイスを出しました。

