

7月給食だより

7月号

令和7年6月30日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 松岡 弘悟

栄養士 阿部 幸長

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人は、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
かん
と感じる前に
の
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
の
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



おうちでチャレンジ給食レシピ②

前回好評だったので第二弾を載せたいと思います。給食時、クラスに伺ったときにレシピのリクエストしてくれると選ばれるかも!?今回の写真は5月23日の学校HPの給食に載っているので参考にしてみてください!

★いかとじゃがいものチリソース★（家庭用に作りやすいように調整しています）

○材料（4人分）

- ・いか（短冊） … 160g
- ・塩・こしょう … 少々
- ・酒 … 5g（小さじ1）
- ・片栗粉 … 50g（大さじ5）
- ・チリパウダー … 少々（4振りくらい）
- ・じゃがいも（拍子木切り） … 160g
- ・揚げ油 … 適量

【チリソース】

- | |
|--------------------------------|
| ・ごま油 … 5g（小さじ1強） |
| ・にんにく（みじん切り） … 2g（チューブなら1.5cm） |
| ・しょうが（みじん切り） … 2g（チューブなら1.5cm） |
| ・ねぎ（みじん切り） … 20g |
| ・豆板醤 … 0.4g（辛さ調整してください） |
| ・砂糖 … 2g（小さじ1/2） |
| ・ケチャップ … 48g（大さじ3弱） |
| ・酒 … 5g（小さじ1） |
| ・水（固さをみて調整） … 15g（大さじ1） |

○作り方

- ① いかは下味をつけて片栗粉とチリをまぶして180℃の油で揚げる。じゃがいもは素揚げします。
- ② 【チリソース】はフライパンに油を入れ、にんにく～豆板醤を炒めて香りがでたら砂糖～酒までを加えて軽く煮詰めてフライパンを動かしてソースが滑らかに動くくらいに水で固さを調整する。
- ③ ②に①を絡めて完成！