きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校　　長　　加納一好
主任栄養教諭　島﨑聡子
令和５年６月３０日

≪暑さに負けないために≫

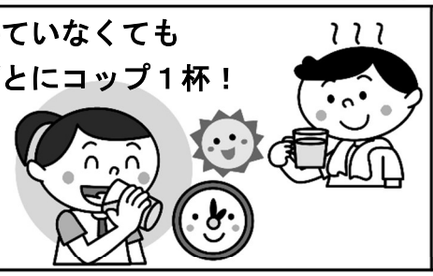
日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。気温の高い日が続く７月１日～８月３１日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、次の３つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに。

喉が渇いていなくても
１時間ごとにコップ１杯！

起きた時、入浴の前後、寝る前などにも

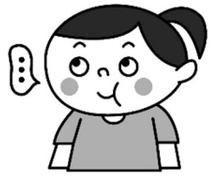


汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、梅干し、塩飴などの活用もいいですね。

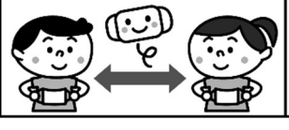
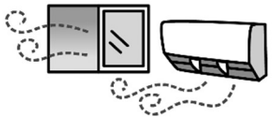
体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き	睡眠不足	風邪など体調が悪い	肥満・太り気味
			

★「早寝・早起き・朝ご飯」は、熱中症予防としても大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする	帽子や日傘の活用日陰へ移動する	周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す	室内ではエアコンを使用する
			

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことも、暑さに体を慣れさせる意味で熱中症予防になります。

健康づくりレシピコンテスト が開催されます。

「健康づくりレシピコンテスト」は、渋谷区保健所、渋谷区教育委員会主催で、渋谷区内在住在学の小中学生を対象に毎年開催されています。

今回のテーマは

「野菜が主役のおいしいレシピ」

です。

応募者には参加賞、また１次審査（書類審査）を経て２次審査（調理実技・試食審査）進出者には、賞状・副賞が贈られるとともに、そのレシピがホームページ等に掲載される予定です。詳細は、後日配付いたします応募用紙をご覧ください。

ふるってご応募いただければと思います。

～つくってみませんか～　＜ちんすこう＞

※約１０個分

（材料）	（分量）
小麦粉	110ｇ
ラード	60ｇ
砂糖	60ｇ
塩	少々

①ラードは常温にし、へらでクリーム状によく練る。
②砂糖を加え、すり混ぜる。
③小麦粉と塩を振りながら②に加え、切るようにしてよく混ぜる。
④粉っぽさがなくなるまで混ざったら、まとめて手でこねる。
⑤個数分に分けて成形し、天板に並べて焼く。
（165～170℃15 分目安）

※焼きあがった直後の熱い状態では柔らかく崩れるので、容器などに移すのは冷めてからがよいと思います。
※膨らまないので、厚みをもたせて成形します。

★　給食では、砂糖の半量を黒砂糖にしてつくりました。また、大量調理の効率を考え、カップに入れて焼きました。
　ラードを使うとコクが出ますが、サラダ油に替えると軽い味わいになります。いろいろなアレンジでお試しください。