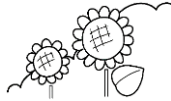


令和4年7月5日  
 座間市立中原小学校  
 校長 田中 恵子  
 栄養士 米田 利江



今年<sup>ことし</sup>は異例<sup>いれい</sup>の短<sup>みじか</sup>さで梅雨<sup>つゆ</sup>が明け、本格的な夏<sup>あ</sup>がはじまりました。日差<sup>ひざし</sup>しが強く、気温<sup>きおん</sup>も湿度<sup>しつど</sup>も高くなるこの時期<sup>しき</sup>は、熱中症<sup>ねつちゅうしやう</sup>や夏バテ<sup>なつばて</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>です。夏<sup>なつ</sup>を楽しく過<sup>すご</sup>すためにも、規則<sup>きぎ</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>と、バランス<sup>ばらんす</sup>の良い食<sup>しょく</sup>事を心<sup>こころ</sup>がけましょう。そして、『一日<sup>いちにち</sup>の元<sup>げん</sup>気の源<sup>みなもと</sup> 朝<sup>あさ</sup>ごはん!』です!

### 熱中症を予防する 水分補給のポイント

**何を飲む?**

普段<sup>ふだん</sup>は、水<sup>みず</sup>や麦茶<sup>むぎちや</sup>で水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>をしましょう。大量<sup>たいりやう</sup>に汗<sup>あせ</sup>をかいた時<sup>とき</sup>は、スポーツドリンク<sup>スポーツドリンク</sup>を利用<sup>りよう</sup>しましょう。甘いジュース<sup>あまいじゅーす</sup>や炭酸飲料<sup>たんさんいんりやう</sup>は避け<sup>さ</sup>けましょう。

**いつ飲む?**

のど<sup>のど</sup>がかわいたと感じ<sup>かん</sup>じる前<sup>まえ</sup>に、こまめに水分<sup>すいぶん</sup>をとることが重要<sup>じゆうじやう</sup>です。運動<sup>うんどう</sup>する時<sup>とき</sup>は、運動前<sup>うんどうぜん</sup>、運動中<sup>うんどうちゆう</sup>、運動後<sup>うんどうご</sup>にも水分<sup>すいぶん</sup>をしっかりと<sup>じょうやく</sup>とりましょう。

**飲む量は?**

運動<sup>うんどう</sup>をする30分前<sup>さんぷんぜん</sup>は、250~500mLの水分<sup>すいぶん</sup>を摂取<sup>せつしゆ</sup>し、運動中<sup>うんどうちゆう</sup>は200~250mLを1時間<sup>いちじかん</sup>に2~4回<sup>かい</sup>飲むことがすめられています。

### 夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸<sup>む</sup>し暑<sup>あつ</sup>くて「夏<sup>なつ</sup>ばて」を起<sup>おこ</sup>すと食<sup>しょく</sup>欲<sup>よく</sup>がなくなり、偏<sup>かた</sup>った食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>になってしまうことがあります。夏<sup>なつ</sup>を元<sup>げん</sup>気にす<sup>す</sup>ぐすためにも、香<sup>か</sup>辛<sup>しん</sup>料<sup>りやう</sup>やかんきつ類<sup>るい</sup>などを取り入<sup>と</sup>り入<sup>れ</sup>て食<sup>しょく</sup>欲<sup>よく</sup>増<sup>ぞう</sup>進<sup>しん</sup>を図<sup>はか</sup>り、栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>バラン<sup>ばらん</sup>スのよ<sup>よ</sup>い食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけましょ。夏<sup>なつ</sup>野菜<sup>やさい</sup>もおいしいよ!

※ 2022年の土用の丑の日は 7月23日(土)と8月4日(木)です。

### 土用の丑の日 うのつく食べ物

土用の丑の日<sup>どようのうしひ</sup>には、「う<sup>う</sup>」のつく食<sup>しょく</sup>物<sup>ぶつ</sup>を食<sup>た</sup>べると体<sup>からだ</sup>によいとわ<sup>わ</sup>れられています。

うり

うどん

梅干し

うなぎ

### 7月7日は七夕の日

七夕<sup>たなばた</sup>は、1年<sup>いちねん</sup>に一度<sup>いちど</sup>だけ会<sup>あ</sup>うことが許<sup>ゆる</sup>された牽牛<sup>けんぎゆう</sup>(彦星<sup>ひこぼし</sup>)と織女<sup>おりひめ</sup>(織<sup>お</sup>り姫<sup>ひめ</sup>)の中国<sup>ちゆうごく</sup>の伝説<sup>でんせつ</sup>から生<sup>な</sup>まれた行<sup>ぎやう</sup>事<sup>じ</sup>です。七夕<sup>たなばた</sup>には、そうめん<sup>そうめん</sup>を食<sup>た</sup>べる風<sup>ふう</sup>習<sup>じゆう</sup>が古<sup>ふる</sup>くからありま<sup>ま</sup>す。七夕<sup>たなばた</sup>には、家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>でそうめん<sup>そうめん</sup>を食<sup>た</sup>べたり、短<sup>たん</sup>冊<sup>さく</sup>に願<sup>ねが</sup>いごとを書<sup>か</sup>いたりしてみま<sup>ま</sup>せんか。

### 家族のためにつくってみませんか

家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>の好<sup>か</sup>みなど<sup>この</sup>を考<sup>かんが</sup>えて献<sup>けん</sup>立<sup>だて</sup>を決<sup>き</sup>めたり、すす<sup>す</sup>んで調<sup>てう</sup>理<sup>り</sup>に参<sup>さん</sup>加<sup>か</sup>したりするこ<sup>こ</sup>とで、食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>がよ<sup>よ</sup>り楽<sup>らく</sup>しくお<sup>お</sup>いしく感<sup>かん</sup>じられま<sup>ま</sup>す。家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>が喜<sup>よろこ</sup>ぶ献<sup>けん</sup>立<sup>だて</sup>を考<sup>かんが</sup>えて、み<sup>み</sup>ん<sup>ん</sup>な<sup>な</sup>で楽<sup>らく</sup>しく食<sup>た</sup>べられる料<sup>りやう</sup>理<sup>り</sup>をつ<sup>つ</sup>く<sup>く</sup>てみま<sup>ま</sup>せんか。

### レシピでよく見る用語

<p>(かぶるくらい)</p> <p>食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>が完<sup>かん</sup>全<sup>ぜん</sup>に浸<sup>ひた</sup>る量<sup>りやう</sup></p>	<p>(ひたひた)</p> <p>食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>の上<sup>うへ</sup>の部<sup>ぶ</sup>分<sup>ぶん</sup>が少<sup>すこ</sup>し出<sup>で</sup>る量<sup>りやう</sup></p>	<p>(たっぷり)</p> <p>食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>の高<sup>たか</sup>さの2倍<sup>ちが</sup>くらい<sup>りやう</sup>の量<sup>りやう</sup></p>
<p>(ひとつまみ)</p> <p>お<sup>お</sup>やゆ<sup>ゆ</sup>び<sup>び</sup>ひ<sup>ひ</sup>と<sup>と</sup>き<sup>き</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>び<sup>び</sup>親<sup>おやゆび</sup>指<sup>ゆび</sup>と人<sup>ひと</sup>差<sup>さ</sup>し指<sup>ゆび</sup>、中<sup>なか</sup>指<sup>ゆび</sup>でつま<sup>つま</sup>んだ量<sup>りやう</sup></p>	<p>(少々)</p> <p>お<sup>お</sup>やゆ<sup>ゆ</sup>び<sup>び</sup>ひ<sup>ひ</sup>と<sup>と</sup>き<sup>き</sup>ゆ<sup>ゆ</sup>び<sup>び</sup>親<sup>おやゆび</sup>指<sup>ゆび</sup>と人<sup>ひと</sup>差<sup>さ</sup>し指<sup>ゆび</sup>でつま<sup>つま</sup>んだ量<sup>りやう</sup></p>	<p>(ぐらぐら)</p> <p>食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>が動<sup>うご</sup>くくら<sup>くら</sup>い激<sup>はげ</sup>しく煮<sup>に</sup>立<sup>た</sup>っている</p>
<p>(ふつふつ)</p> <p>食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>が少<sup>すこ</sup>し動<sup>うご</sup>く程<sup>りやう</sup>度<sup>ど</sup>に煮<sup>に</sup>え<sup>え</sup>ている</p>		

1学期<sup>だいがく</sup>の給<sup>じゆう</sup>食<sup>しょく</sup>は7月14日(木)ま<sup>ま</sup>でと<sup>と</sup>なりま<sup>ま</sup>す。一<sup>いっ</sup>学<sup>がく</sup>期<sup>き</sup>もあ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>が<sup>が</sup>とう<sup>う</sup>ご<sup>ご</sup>ざ<sup>ざ</sup>いま<sup>ま</sup>した。2学期<sup>だいがく</sup>の給<sup>じゆう</sup>食<sup>しょく</sup>は、9月1日(木)か<sup>か</sup>らと<sup>と</sup>なりま<sup>ま</sup>す。み<sup>み</sup>な<sup>な</sup>さん<sup>さん</sup>の「お<sup>お</sup>い<sup>い</sup>しい!」の顔<sup>かほ</sup>が見<sup>み</sup>られ<sup>れ</sup>るよ<sup>よ</sup>うに、2学期<sup>だいがく</sup>もが<sup>が</sup>んば<sup>ば</sup>りま<sup>ま</sup>す。夏<sup>なつ</sup>休<sup>きゅう</sup>み<sup>み</sup>明<sup>めい</sup>け、成<sup>せい</sup>長<sup>ちやう</sup>したみ<sup>み</sup>な<sup>な</sup>さん<sup>さん</sup>に会<sup>あ</sup>えるの<sup>の</sup>を、楽<sup>らく</sup>し<sup>し</sup>みに<sup>に</sup>して<sup>て</sup>いま<sup>ま</sup>す。

栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>士<sup>し</sup>・調<sup>てう</sup>理<sup>り</sup>員<sup>いん</sup>一<sup>いっ</sup>同<sup>どう</sup>