

汗ばむ日も増え、待ちに待った夏休みはもうすぐです。家族や友達との様々な計画を立てているかと思いますが、せっかくの機会に体調を崩しては台無しです。夏休み中でも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、暑さに負けない体を作っていきましょう。

水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



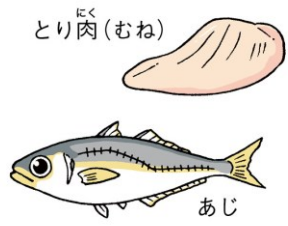
朝食をしっかりと食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。

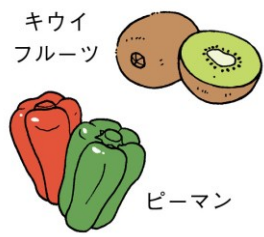


熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

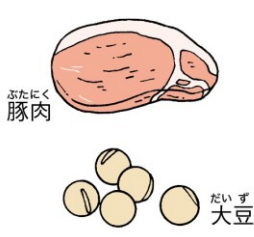
たんぱく質



ビタミンC

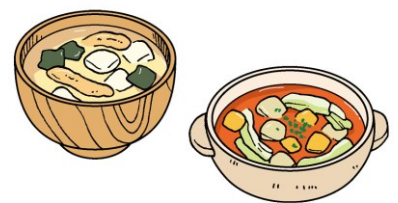


ビタミンB₁



みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。

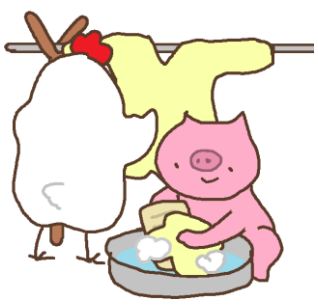


©少年写真新聞社2026

いつも白衣の洗濯ありがとうございます。

夏季休業中は、学校で白衣を保管します。給食当番の人は、17日（金）までに洗濯をして持ってきてみましょう。

次の人が気持ちよく使えるように、ほころんでいたり、ボタンがとれてしまいそうだったりする場合は、この機会に自分で縫ってみるのも良いと思います。



7月の食材

埼玉県産

米、パン、中華麺、みそ
地粉うどん、ブルーベリー
フィレンツェなす

新座市産

小松菜、きゅうり
じゃがいも、玉ねぎ



給食レシピ：パリパリサラダ

材料（4人分）

- ・ワンタンの皮・・・24g（約6枚、5mm短冊切り）
- ・揚げ油
- ・キャベツ・・・140g（5mm短冊切り）
- ・人参・・・50g（千切り）
- ・枝豆むき身・・・40g
- ・赤ピーマン・・・30g（千切り）
- ・サラダ油・・・8g（小2）
- ・酢・・・15g（大1）
- ・砂糖・・・3g（小1）
- ・こしょう・・・少々
- ・ごま油・・・4g（小1）
- ・しょうゆ・・・9g（大1/2）
- ・塩・・・2g（小1/3）

作り方

- ① ワンタンの皮をパリパリになるまで揚げ、油をよく切っておく。
- ② 野菜はさっと茹でて冷目で冷まし、水気をしぼる。
- ③ 調味料をよく混ぜる（レンジで加熱して冷ましておくと、酸味が和らぎます）。
- ④ ドレッシングと野菜を和えて器に盛り付ける。
- ⑤ 揚げたワンタンの皮をのせて出来上がり。