



もうすぐ夏休みがはじまります。夏休みは夜ふかししてしまったり、寝ぼうして朝ごはんを食べられなかったりと、生活リズムがくずれてしまう人がいるかもしれません。夏休みを元気に過ごすためには、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。また、熱中症予防のためにもこまめに水分をとるようにしましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症とは・・・

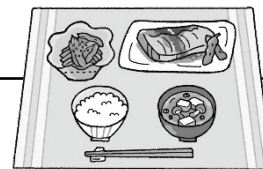
気温が高い場所や蒸し暑い場所に長い時間いることで、体調がわるくなってしまうことをいいます。暑い時期だけでなく、季節の変わり目など、体が暑さになれていないときにも起こることがあります。

すいぶん ほ きゅう 水分補給のポイント！！

めまいや立ちくらみ、吐き気、顔が赤くなって大量の汗をかくなどの様子がみられたら、熱中症の可能性があります。

しよく じ すいぶん 食事からも水分をとみましょう。

水分補給は、飲み物だけでなく食事からもとることができます。みそ汁やスープ、ご飯、野菜の多いおかずなどには水分が多く含まれます。また、夏が旬の野菜や果物は水分だけでなく、ビタミンや無機質も多く含まれています。



ごはん すいぶん 水分60.0%	きゅうり すいぶん 水分95.4%	なす すいぶん 水分93.2%	トマト すいぶん 水分94.0%	ゴーヤ すいぶん 水分94.4%	すいか すいぶん 水分89.6%



ねっちゅうしょう からだ よわ
熱中症は体が弱っている時に起こりやすいです。疲れた時や寝不足の時は、家でゆっくり過ごしましょう。

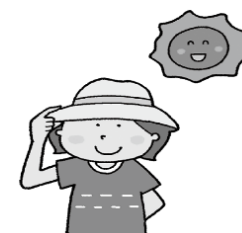
からだ なか
体の中にある水分は60～70%です。



なに の 何を飲む？	いつ の いつ飲む？	の もの おん と 飲み物の温度は？
「水やお茶を飲みましょう」 大量に汗をかくときは、スポーツドリンクや0.1～0.2%の食塩水に少し甘い程度の糖分を含んだものを上手に活用しましょう。甘い飲み物や炭酸飲料には砂糖が多く含まれているので飲み過ぎると食欲がなくなったり、栄養バランスがくずれて体がつかれやすくなったりします。飲みすぎには気をつけましょう。	「こまめに水分をとみましょう」 ・朝起きた時や寝る前 ・運動前や運動中、運動後 ・入浴の前や後 「のどがかわいたなあ」と思った時には、もう体の中の水分は不足しています。のどがかわく前に少しずつ何度も水分をとみましょう。	「5～15℃のやや冷たいくらいにしましょう」 暑い時は冷たい物が欲しくなりますが、冷たい飲み物を飲み過ぎるとお腹が冷えて胃腸の働きが弱ってしまうことがあるので注意しましょう。5～15℃の水分が体にとって吸収が良く、体温を下げることもできます。

ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防クイズです。 〇×で答えましょう！

- Q1 () 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとる。
- Q2 () のどがかわくまでがまんし、一気に水分をとる。
- Q3 () 疲れた時や寝不足の時は、家でゆっくり過ごす。
- Q4 () 水分補給は飲み物だけでなく、食事からもとることができる。
- Q5 () 5～15℃のやや冷たい飲み物は、体にとって吸収が悪く、体温を下げることができない。



(×) 5 (○) 4 (○) 3 (×) 2 (○) 1 正解

きゅうしょく 給食レシピ

つく 作ってみよう!



おうちのひとと作ってみませんか?

料理をする前は石けんで手を洗いましょう。
 小さじ1=5cc・大さじ1=15cc・1カップ=200ccです。
 食材や調味料の分量は好みで加減してください。



人気の給食レシピを紹介します。旬の夏野菜がたっぷり入って、夏バテ予防にもぴったりのメニューです。

なつやさい 夏野菜カレー



給食のカレールウは
学校給食用です。

【材料（4人分）】

鶏もも肉（一口大に切る）	120g
玉ねぎ（くし型切り）	1個（160g）
かぼちゃ（さいの目切り）	1/10個（80g）
なす（さいの目切り、あく抜き）	1本（60g）
にんじん（小さめのさいの目切り）	1/3本（40g）
ズッキーニ（さいの目切り）	1/5本（40g）
トマト水煮…80g	カレールウ…市販の4人分の量
カレー粉…少々	ブルーベリー（あれば）…20g
白ワイン…小さじ1	塩…少々
こしょう…少々	油…少々
ガーリックパウダー…少々	水…2カップ程度

【作り方】

- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。塩こしょうし、半量のカレー粉・ガーリックパウダー・白ワインをふる。
- 玉ねぎを加えてよく炒め、にんじん・なす・ズッキーニも加えて炒める。かぼちゃ・トマト水煮・あればブルーベリーも加えて少し炒め、水を加えて煮る。
- 材料が煮えたら残りのカレー粉・カレールウを入れて煮込む。

えだ 枝豆 まめ



【材料（4人分）】

えだまめ 枝豆	80g
塩	20g
水	500cc

（塩の量は水に対して約4%が目安）

【作り方】

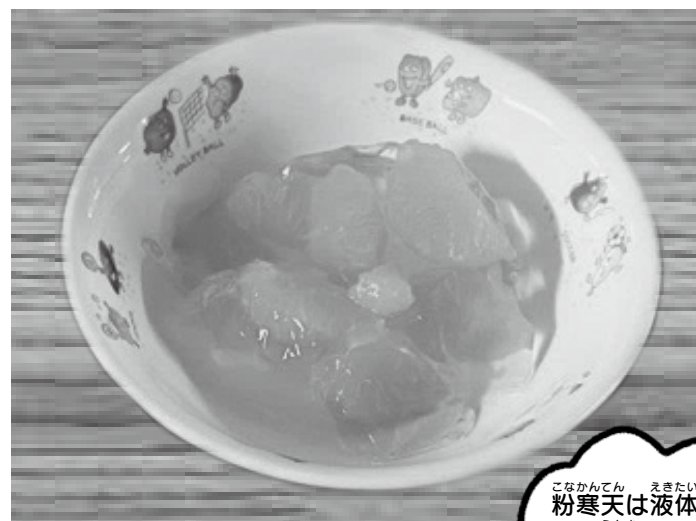
- 洗った枝豆に半量の塩をもみこみ、10分ほど置いておく。
- 沸騰した湯に残りの塩を入れ、①も入れる。
- 再沸騰したら中火にし、時々混ぜながら5～6分ゆでる。

えだまめ 枝豆は
八尾市の
特産物です!

新鮮なもののほど
おいしいです。



てづく 手作りみかんゼリー



粉寒天は液体を固める粉末で、海藻からできています。

【材料（4人分）】

みかん缶詰（果肉）	70g
（シロップ）	70g
砂糖	35g
粉寒天	2g
水	280cc

【作り方】

- 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、よく混ぜる。沸騰したら砂糖とシロップを入れ、煮溶かす。
- みかんの果肉を入れ、ひと煮立ちしたら火を消す。
- 器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



なつやす おやこりょうりきょうしつ
夏休み親子料理教室
（8月7日・8日）

コミュニティセンターでこの献立を作ります。
今年度の募集は終了しました。

レシピの
カラー版は
こちら→

