

8月給食だより

魚津市役所こども課

熱中症の予防に努めましょう！

日増しに暑くなってきました。8月の日中、最高気温が高くなった日に熱中症の患者数が増加しています。また熱帯夜が続くと、夜間も体温が高く維持されてしまうため、熱中症が起こりやすくなるのがわかっています。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。この時期は日頃から熱中症の予防に努めましょう。熱中症の予防には、こまめな水分補給・1日3食バランスの良い食・睡眠時間が必要です。特にお子さんの場合は、喉の乾きに応じて適切な飲水ができる能力を磨いてあげてください。

夏バテ予防におすすめ食材

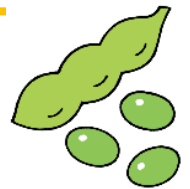
たんぱく質	しっかりした体を作る	肉・魚・卵・乳製品・豆製品など
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変える。 不足すると疲れやすくなる。	豚肉・ごま・ウナギ・枝豆・豆腐・大豆・かつおぶしなど
ビタミンC	体の抵抗力を高める	トマト・きゅうり・ゴーヤ・じゃがいも・赤黄ピーマン
ビタミンA	体の抵抗力を高める	人参・かぼちゃ・うなぎ・赤ピーマン・ニラ・レバーなど
香味野菜	ビタミンB1の吸収をよくする	玉ねぎ・長ねぎ・ニラ・にんにく・しょうがなど
ネバネバ野菜	胃腸守る。たんぱく質の消化 助ける。	納豆・オクラ・山芋・モロヘイヤ
酸味の食材	食欲増進。疲労回復。	柑橘類・梅・レモン・酢など

※これらの食材を食事に取り入れて3食バランスよく食べ暑い夏をのりきりましょう。

枝豆とチーズの蒸しケーキ

(小8個)

夏の味のおやつ



枝豆(むき)	60g
チーズ	40g
卵	1個
砂糖	50g
牛乳	55cc
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
サラダ油	小さじ1

(作り方)

- ①枝豆は茹でて、さやから出し粗く刻む。チーズは5mm角に切る。
- ②卵をボールに割り解きほぐし、砂糖・牛乳・ベーキングパウダー・サラダ油を順に加えて混ぜる。
- ③②に枝豆とチーズ(①)を加えて混ぜ合わせ、アルミケースに均等に入れる。
- ④蒸気の上った蒸し器に③を入れ15分間蒸す。

食べ物クイズ

Q. この野菜はなんでしょう？

ヒント1：夏に美味しい野菜です。

ヒント2：包丁で切ると、切り口が星の形をしています。

ヒント3：ちよつとぬるぬるするところが人気です。

- ①ゴーヤ ②なす ③オクラ

