

# 8月給食だより

魚津市健康センター

## 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

カラフル野菜のカップケーキ

作り方 YouTube



### (材料)小8個

枝豆(むき)	70g
チーズ	70g
卵	1個
砂糖	大さじ2
油	大さじ2
牛乳	100cc
ホットケーキミックス	200g

### (作り方)

- ①枝豆は茹でて、さやから出し粗く刻む。
- ②チーズは5mm角に切る。
- ②ボウルに卵1個を割り入れ、砂糖を加え混ぜる。油と牛乳を加えてさらに混ぜる。ホットケーキミックスを加え混ぜ、カップの8分目まで生地を流し入れる。
- ③チーズをトッピングし、枝豆をトッピングする。
- ④沸騰したフライパンで蓋をして15分ほど蒸す。爪楊枝を刺し生地がつかなくなれば完成。

### 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

