

7月 給食だより

＜水分補給のポイント＞

近年、記録的な猛暑により厳しい暑さ続いており、全国で熱中症の発症者が増加しています。体調管理にあわせて適切な水分補給で熱中症を予防しましょう。

★こまめに

一度にたくさんの水分をとってもうまく吸収することができません。こまめに水分をとるようにしましょう。

★意識的に

「のどが渴いた」と感じるタイミングでは体はすでに脱水症状を起こしているといわれています。その前に時間を決めて意識的に水分摂取しましょう。

★運動時は注意

運動中は体の水分量が特に減少し脱水になりやすいです。また、運動後や翌日も脱水を起こしやすいので注意しましょう。

★種類を選んで

ジュースなど甘い飲み物で水分補給をすると、糖分の取り過ぎやむし歯につながります。甘い飲み物は量を決めてとりましょう。

★ミネラルも一緒に

たくさん汗をかくと水分だけでなく塩分（ナトリウム）などのミネラルも失われます。スポーツドリンクや塩分の飴などで塩分補給もしましょう。

小学生で1日あたり1L程度の水分補給が必要だといわれています。



＜給食試食会について＞

9月11日（木）、12日（金）に給食試食会を実施します。日頃、児童が食べている給食を試食いただき、本校の給食について理解を深めていただく機会といたします。詳細については、後日配付するお知らせをご覧ください。



＜HPに給食写真アップ中＞

給食の写真を毎日、王三小のホームページに掲載しています。ぜひホームページをご覧ください、ご家庭でお子様とその日の給食についてお話しください。



＜献立紹介＞ チンジャオロース

6月に実施した給食リクエストが多かったので掲載します。

材料 4人分

豚肉：100g、酒：少量、しょうゆ：小さじ1、片栗粉：小さじ1
サラダ油：小さじ1、にんにく、しょうが：1片ずつ、トウバンジャン：少々
玉ねぎ：100g、たけのこ水煮：120、ピーマン：4個、塩：1g
砂糖：小さじ1、しょうゆ：大さじ1、オイスターソース：小さじ2

（作り方）

- ①にんにくとしょうがはみじんぎりに切り、他の肉や野菜はせん切りに切る。
- ②豚肉に酒としょうゆをふり、片栗粉をまぶしておく。
- ③フライパンにサラダ油を引き、にんにくとしょうがを炒める。
香りが立ってきたら②の豚肉を加える。
- ④肉に火が通ったら、玉ねぎを加え玉ねぎが少し透き通ったら、ピーマンとたけのこを加える。
- ⑤調味料で味付けして完成。

