



〇〇小学校 給食だより

PTA 配布

9月号

令和6年9月19日

文責: 栄養教諭 牧平 美恵

※この「パクパク通信」は、海老津小の
太田と山田小の牧平が担当しています。



パクパク通信

熱中症
予防

体の約60%は水分！

室内にいる時はもちろん、外での活動や体育の時は特に気を付けて水分補給しましょう。一度に大量の水を飲むのではなく、こまめに補給することが大切です。3つのポイントを意識して、上手に水分補給しましょう。

上手な水分補給のポイント



①

のどが渇く前に飲む

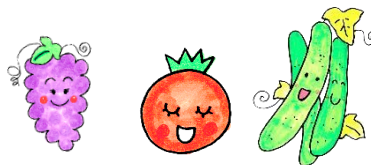
「のどが渇いた」と感じた時は
体の水分は不足気味です。
こまめに飲みましょう。



②

果物や野菜を食べる

今が旬の果物や野菜には、特
に水分が多く含まれています。
汗で失われるミネラルやビタミン
も補給できますね。



③

朝ごはんを食べる

1回の食事に含まれる水分は
400ml前後です。
朝食を抜くと熱中症のリスク
が高まってしまいます。



材料(4人分)

ベーコン(短冊切り)	40g
大豆(ボイルパック)	40g
マカロニ	20g
じゃが芋	100g
にんじん	20g
玉ねぎ	150g
キャベツ	60g
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
トマトジュース	100ml
ケチャップ	小さじ2
鶏ガラスープ	300ml

給食レシピ紹介♪ ミネストローネ

作り方

- ① じゃが芋・玉ねぎ・にんじんは洗って皮をむいてから角切り、キャベツは洗って芯をとり1cm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、玉ねぎ、じゃが芋、にんじんも順に入れて軽くいためる。
- ③ 鶏ガラスープを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ マカロニ、キャベツ、大豆、トマトジュース、ケチャップを加えて中火で7~8分煮て、マカロニがやわらかくなったら塩・こしょうで味をととのえる。

※ さらに砂糖をひとつまみ加えると、まろやかになります。



給食では、仕上げに
ドライパセリを加えています。

