

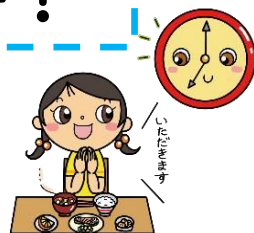


# パクパク通信

朝夕に秋の気配を感じるようになりましたが、日中はまだ暑さが残っています。子どもたちは元気いっぱい過ごしていますが、熱中症には注意が必要です。熱中症の予防は、暑さを避けることと、脱水症にならないように水分補給を心がけることです。水分補給は水やお茶など、飲み物をとることだけでなく、食事からもとることができます。上手に水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

## 熱中症予防には朝ごはんが大事！

子どもたちは、朝からしっかり活動しています。さらに、午前中は気温も上がり始めるため、熱中症への注意が必要です。そのため、朝ごはんを食べて、体に十分なエネルギーや栄養素、水分を補給しておくことが大切です。



ごはん、みそしる、目玉焼き、サラダの朝食で、約360mlの水分がとれます。

### 食事から水分を補給するメリット

- ① 自然に無理なく、水分がとれる
- ② 水分が、体内にゆっくり吸収されるため、体内に保持されやすい
- ③ 塩分やカリウムなど、汗から失われる栄養素を補うことができる

### 給食レシピ紹介♪ ワンタンスープ

#### (作り方)

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんは千切り、えのきたけは半分の長さ、みずなは2cmの長さに切る。ワンタンの皮は、2cm幅に切る。
- ② なべに油を入れ、鶏肉を炒める。
- ③ 鶏肉に火がとおったら、玉ねぎ、にんじん、えのきたけを順に入れて炒める。
- ④ ③に鶏ガラスープを入れ、野菜がやわらかくなったら、ワンタンの皮を加えて煮る。
- ⑤ みずなを加え、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえる。

#### 材料(4人分)

|           |          |
|-----------|----------|
| とりにく(細切れ) | 40g      |
| たまご       | 100g     |
| にんじん      | 20g      |
| えのきたけ     | 40g      |
| みずな       | 20g      |
| ワンタンの皮    | 3~4枚     |
| しょうゆ      | 小さじ1・1/2 |
| 塩         | 小さじ1/2   |
| こしょう      | 少々       |
| サラダ油      | 小さじ1     |
| 鶏ガラスープ    | 500ml    |

給食では鶏ガラからスープをとっています。

市販の鶏ガラスープの素を使う場合は、調味料の量を調整してください。

