

令和7年度

7月

給食だより



飯田市保育家庭課

梅雨が明けると、夏も本番となります。今年の夏も、全国的に猛暑が予想されています。こどもは体温調節機能が未発達で、大人と比べると暑さに弱いため、熱中症にならないように気をつけましょう。日頃から栄養バランスの良い食事をとることや、適度な運動を通して暑さに負けない体をつくるのが大切です。

また、6月に行った食事に関するアンケートへのご協力、誠にありがとうございました。結果集計をしていくとともに、皆さまからいただいたご意見を検討・反映してまいります。



汗

は健康のバロメーター

○体温調節をする

皮膚の水分(汗)が空气中に蒸発する際に、熱の放射をとめます。

○体の中の水分量を調節する

体の中の水分は尿や汗となって排出されます。減った分の水分は、飲み物や食事などから補給します。

○疲労のものになる物質(乳酸やアンモニア)を排出する

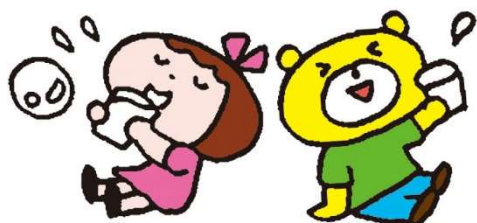
○肌を保護する

汗の水分と一緒に分泌される皮脂が、皮膚の表面を守ります。

汗をかくのは大切ですが、近年の猛暑には冷房機器が必須です。エアコンなどを適切に使って、暑さを乗り切りましょう。外の気温と室内とで温度差がありすぎないように、夏の間の室温は、26～28℃くらいになるように調節しましょう。



カレーの風味で
食欲 UP



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように つねにそばに置いておくのも良いですね。

また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

カレー風味ビーフンスープ

【材料 大人2、こども2人分】

ビーフン 30g、ベーコン 60g、玉ねぎ 90g(小 1 個)、にんじん 60g(小 1/2 本)、チンゲン菜 60g(1株)、コンソメ7g(小さじ2弱)、濃口醤油 6g(小さじ1)、カレー粉 0.6g(小さじ 1/2)、塩ふたつまみ

【作り方】

- ①ビーフンは戻し、5cm くらいに切る。
- ②ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りチンゲン菜は 3cm くらいのざく切りにする。
- ③ベーコンを鍋で炒め、玉ねぎ、にんじんを入れ、水 3 カップを加えて煮る。
- ④野菜が煮えたらビーフンを加える。
- ⑤チンゲン菜を加え、調味料を入れて仕上げる。