

おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより



令和5年5月15日
東久留米市立第十小学校
校長 樋口 由紀子
栄養士 鈴木 智子

新緑がまぶしい清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1ヵ月過ぎ、少し慣れてきたころでしょうか。5月は穏やかで比較的過ごしやすい日が多いですが、近年真夏日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。体はまだ暑さに慣れていません。運動するときなど、こまめな水分補給を心がげましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとしましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



汗をかく習慣を身に付けよう！

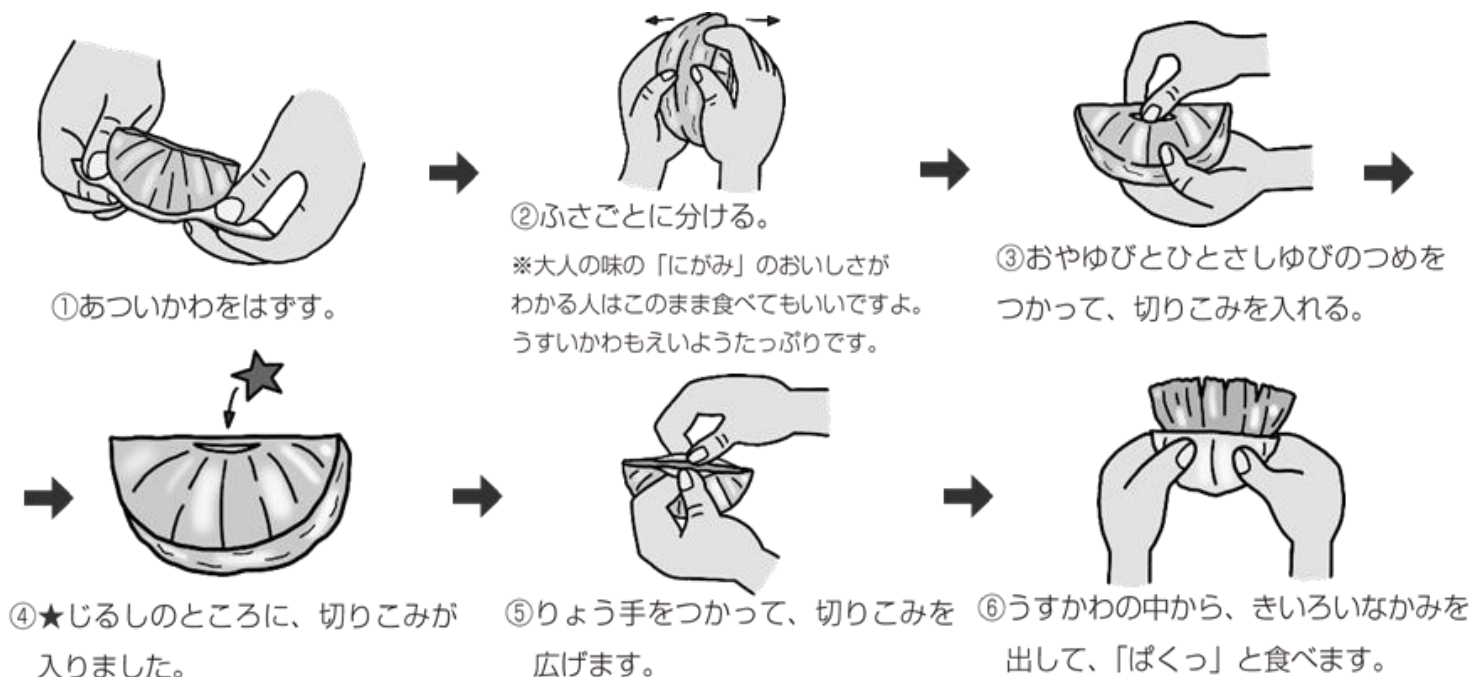


人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。暑さが続いて3～4日経つと、汗がより早くから出るようになって体温の上昇を防ぐのが上手になり、さらに3～4週間経つと、汗に無駄な塩分を出さないようになるそうです（暑熱順化）。逆にいえば、急に暑くなった日は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症になるリスクが高くなります。暑い時は無理をせず、日陰や涼しいところで適宜休んだり、衣服の調整をしたりして徐々に暑さに慣れるよう工夫しましょう。

今、旬の夏みかん

冬を越して初夏に食べ頃になることから「夏だいたい」ともいわれます。「甘夏（あまなつ）」は、この夏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴のかんきつ類です。甘夏のおもな産地は西日本。1月～3月頃にかけて収穫されます。収穫した後、涼しい場所で保存します。すると、もともと甘夏にあった酸っぱい味が空気の中に飛んでいき、甘い味は実の中にそのまま残ります。この、保存して酸っぱい味を飛ばすことを「酸抜き」といいます。酸抜きが終わった、おいしい夏みかんをよく味わって食べましょう。3月～5月に収穫した甘夏の中には、新潟県などにある雪を活用した雪蔵で保存されるものもあります。

大きなかんきつ（みかんのなかま）の食べかた



◆ ◆ 作ってみよう！ 給食のメニュー ◆ ◆ ～5月の献立より

【油淋鶏（ユリチー）】

材料（2人分）

- ・鶏もも肉1枚（250g）
- ・酒小さじ1
- ・しょうゆ小さじ1
- ・片栗粉適量
- ・揚げ油適量
- ・にんにく少々
- ・しょうが1かけ
- ・長ねぎ 1/2本
- ・砂糖大さじ1
- ・酢大さじ1 A
- ・しょうゆ大さじ2
- ・ごま油大さじ1
- ・ラー油少々
- ・白ごま小さじ1

- ①鶏肉は1/2または食べやすい大きさに切る。
- ②①に酒としょうゆで下味を付けておく。（15分以上）
- ③しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。
- ④鍋に油（材料外）を入れ、にんにく、しょうが、長ねぎを焦げないように炒める。火が通ったらその他調味料を合わせ、タレを作る。
- ⑤②に片栗粉を付ける。
- ⑥油できつね色になるまで揚げる。（160℃ 6～8分くらい）
- ⑦⑥に④をかける。大きい場合は食べる前にカットする。