



# しょくいく 食育だより

周南市立鹿野学校給食センター  
令和7年5月

新学期がはじまってひと月がたちました。5月に入り、気温が急に高くなる日もあるようです。まだ体が気温になれておらず、体温調節がうまくできない時期には熱中症になりやすいと言われています。体調管理には十分気を付けて、元気にすごしましょう。

## 熱中症、こんな人は気を付けて！

暑さに慣れていない  
体調が悪い  
睡眠不足  
偏食  
欠食



## こんな日になりやすい…

気温が高い  
湿度が高い  
急に暑くなった  
風が弱い



## バランスの良い食事が熱中症予防に！

主食・主菜・副菜・汁物 を組み合わせた食事を心がけましょう。

(例)



また、具だくさんの汁物から水分 塩分 栄養 をとることができます。色々な種類の食品を組み合わせて、「程よい塩分」をとりましょう。

～野菜や果物からも水分がとれます。～

水分が多い野菜（重量に占める水分のパーセント）

きゅうり（約95～97%程度） 大根（約95%程度） トマト（約94%程度）

もやし、ほうれん草（約90%程度）など

水分が多い果物（重量に占める水分のパーセント）

いちご（92%程度） グレープフルーツ（91%程度） 桃（88%程度） バナナ（74%程度） など



## 水分補給のポイント

- 運動する30分前に
- ちょっとずつ飲む
- 冷やし過ぎない
- のどが渴きを感じる前に、お茶や水で
- たくさん汗をかいた時には、0.1～0.2%の塩分が入った飲み物で水分補給



## 手作りスポーツドリンク

水 1ℓに対して

- 砂糖や黒糖、はちみつ等 4～8% (40g～80g)
- 塩 0.1～0.2% (1～2g)
- あればレモン汁等（風味付け）



以上を良く混ぜる。

## ～給食レシピ紹介～「たけのこ入りマーぼー豆腐」4月17日提供

材料：4人分

豆腐 … 1丁  
豚ミンチ … 100g  
しいたけ … 1枚  
茹でたけのこ… 80g  
にんじん … 1/3本  
たまねぎ … 1/2個  
ねぎ … 20g  
しょうが … 少々  
にんにく … 少々

調味料

赤みそ … 大さじ2  
砂糖 … 小さじ2  
しょうゆ … 小さじ1  
中華だし … 小さじ1  
酒 … 大さじ1  
トウバンジャン… 少々  
片栗粉 … 大さじ1  
ごま油 … 少々

作り方

- 野菜はねぎが小口切り、それ以外はみじん切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- 少量のごま油で豚ミンチ、しょうが、にんにくを炒め、トウバンジャンを少量炒める。
- ねぎ以外の残りの野菜を入れて火が通るまで炒める。
- カッコ内の赤みそ、砂糖、しょうゆ、中華だし、酒を混ぜて③に加える。
- 豆腐を入れて少し加熱する。
- ねぎを入れて、分量外の水で片栗粉をといてとろみをつける。

