

# 5月食育だより

周南市立鹿野学校給食センター  
令和6年5月

新緑が鮮やかな季節となりました。給食センター前で「いただきます！」と挨拶をしてくれる声も学期当初から少しずつだんだんと大きくなり、とてもうれしく感じています。

気温が急に高くなる日もできました。暑さに体が慣れていない時には、熱中症の危険性が高まるといわれています。今の時期にも注意が必要です。



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>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。</p>  | <p>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</p> <p>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。</p>  |
| <p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>    | <p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクは飲みすぎにならないように上手に利用しましょう。</p>   |



## 給食レシピ



4月の給食で登場した料理です。ご家庭でもぜひ、作ってみてください。

### ちくわのカレー揚げ (4/8 提供)

#### 材料：4人分

ちくわ … 4本  
小麦粉 … 大さじ3  
塩 … 1つまみ  
カレー粉 … 小さじ半分  
こしょう … 少々  
揚げ油 … 適量

#### 作り方

- ① ちくわは半分に切っておく。
- ② 揚げ油を熱し、180℃くらいに熱しておく。
- ③ 小麦粉、塩、カレー粉、こしょうをまぜ、分量外の水を加えて、固めの衣をつくる。
- ④ ①のちくわを③のころもにからめて、色よく揚げる。

### バイクチーズケーキ (4/23 提供)

#### 材料：5個分

クリームチーズ…100g  
卵 … 1個  
砂糖 … 40g  
牛乳 … 40cc  
ヨーグルト … 50g  
小麦粉 … 大さじ1  
ビスケット … 5枚  
アルミカップ … 5枚

#### 作り方

- ① クリームチーズは室温にだして、やわらかくしておく。
- ② ビスケット以外の材料をミキサーにかける。
- ③ アルミカップにビスケットをしき、②をそそぐ。
- ④ 170℃のオーブンで、約25～30分焼く。

