

保健給食部だより ～一学期号～

島原市立第四小学校
保健給食部

こんにちは！保健給食部です。
早いもので1学期も終わり、夏休みがやってきますね。今年の夏はさらに暑くなるらしく、皆さん熱中症にはくれぐれも気をつけてください。今回は保健給食部員の皆さんの夏を乗りきる方法を紹介したいと思います。

- ①名前と子供さんの学年
- ②暑さを乗りきるための我が家の対策
- ③暑い日のおすすめメニュー



- ①宮崎みどり (小6・小3)
- ②必ず朝ご飯は食べさせる(食べたいものを準備する)
しっかりと睡眠をとらせる
(試合の前日は特に早く寝せます)
暑い日はアイスクリームよりかき氷を食べさせる
- ③鶏肉の甘酢煮
鶏肉(もも肉)をから揚げサイズに切って片栗粉をつけて揚げる。あとは簡単酢で和えます



- ①林田しょうこ(小4)

- ②こまめな水分補給
塩分チャージ
十分な睡眠
氷嚢で体を冷やす



- ③暑い日は冷やしソーメン
あとはトマトを大葉と豚バラで巻いて、塩コショウを振って焼く

- ①松本由里子(小5)
- ②必ず朝食をとる
こまめに水分をとる
- ③豚肉に大葉と梅肉をしいて巻いて、軽く塩コショウで味付けして焼く



- ①山外楓(小2)

- ②水分補給
しっかりと睡眠をとる
塩分チャージ
- ③冷しゃぶ
冷しゃぶ用豚肉を沸騰したお湯に入れて肉を氷水に入れる
皿にレタス・もやし・キュウリなどをのせその上に肉をのせる
あとは好きなドレッシングをかけて食べる



- ①出口真紀(小3)

- ②スポーツの時は多めの水分、塩分タブレット、氷嚢、経口補水液、タオル、帽子着用で熱中症対策しています。
- ③耐熱皿に野菜を敷いて、その上に豚肉を広げてのせ、ラップをかけて600wで6分レンジ
ポン酢で食べます



暑さに負けず
夏を楽しもう！

- ①吉田聖子(小6)

- ②こまめな水分補給、塩分タブレット、牛乳(テレビで熱中症予防にいいと知りました)保冷剤などで脇や首を冷やすようにしてます
- ③ピーマンを縦半分に切り、種とヘタを取り中に豚肉の切り落としを詰め込み、塩コショウしてフライパンで両面焼いて食べてます
簡単ですが美味しいです。お弁当にもいいですよ



- ①川口礼子(小3・小1)

- ②こまめな水分補給と外に行くときは必ず帽子を被らせる
暑くなったらすぐ日陰で休むとかです
- ③米に塩昆布、混ぜ込みわかめ、梅干を刻んだもの、味の素を混ぜておにぎりにしています



※8/25(日)は育友会の奉仕活動になっております。保健給食部は給食着の補修をさせていただきます。

子供さんが持って帰ってきた給食着がひどく汚れていたり、ボタンがとれていたり、ゴムが緩んでいたりしたらできる方は補修をお願いします。

お時間がない方はボタンが取れてますなどのメモを入れてくださると助かります！

