

## 熱中症予防に水分補給と朝ごはん

暑くなってきたこの時期、特に気をつけなくては  
いけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰  
でも”発症する可能性があります。熱中症予防のため  
に、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心が  
けることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを食  
べていない人は、熱中症のリスクが高まります。早  
寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



◎ご家庭でも子どもたちにこまめな水分補給の声かけを！

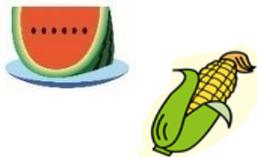
★熱中症について学べる動画（環境省）が  
以下のサイトにあります。

[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_library.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_library.php)



## 夏を元気に過ごすために

もうすぐ夏休みが始まります。充実  
した夏休みを過ごし、新学期を元気に  
迎えらるるように、食生活で気をつけ  
たいポイントを4つにまとめました。



★朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

夜更かししたりせず、早寝早起きを心がけ  
ましょう。



★主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

夏野菜など旬の食材を取り入れましょう。

★冷たいもののとり過ぎに気をつける

おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。



★こまめな水分補給を心がける

汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



「おいしく堺をクッキング」のご案内  
～堺のめぐみを使った親子料理教室の開催～  
主催：（公財）堺市学校給食協会



◎対象者 小学校6年生の児童と保護者

◎日程・場所（いずれの日程も9:30～12:00です）

日程	会場
7月26日（土）	東文化会館（アミナス北野田）
8月23日（土）	梅文化会館（梅・美木多駅前）

※12月上旬にも（西文化会館にて）開催予定です。

◎申込期限：7月11日（金）（応募多数の場合は抽選）

◎詳細は上記QRコードからご覧ください。

## 旬の野菜（ゴーヤ）を使った料理

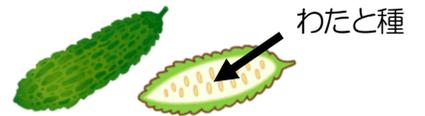
### ～ゴーヤチャンプルー～

（材料4人分）

- ・ゴーヤ・・・60g
- ・にんじん・・・40g
- ・炒め油・・・適量
- ・みりん・・・小さじ1/2
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・豚肉・・・60g
- ・卵・・・1個
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・ごま油・・・適量
- ・だし汁・・・約40cc

（作り方）

- ① けずりぶしでだし汁をとる。
- ② ゴーヤは縦半分に切りうすく切る。にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋を熱し、炒め油を入れ、豚肉を炒める。
- ④ にんじんを入れてさらに炒める。
- ⑤ ゴーヤを入れて炒め、だし汁を入れて煮、沸騰したらアクをとる。
- ⑥ みりん、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえ、溶き卵を回し入れ、火が通ったらごま油を入れて十分に煮てしあげる。



※ゴーヤは縦半分に切ったあと、白いわたと種の部分をスプーンなどを使って取り除きます。わたに苦味があるので丁寧にとると苦味を抑えられます。

## きたで、万博！

7月に紹介する国は「エジプト」です。国土の90%以上が砂漠でほとんど雨が降りませんが、砂漠の間に流れるナイル川があるので、豊富な農作物や魚介類に恵まれています。大おかずの「ムルキーヤ」は、アラビア語で「王様の野菜」の意味で、モロヘイヤを使ったスープです。小おかずの「コシャリ」は「混ぜる」という意味で、エジプトの国民食といわれる料理です。米やパスタ、豆を混ぜて食べる料理で、給食では小おかずをごはんと混ぜて食べます。



MIRAI  
SAKAI  
EXPO

## 中学校給食について



6月から堺市全中学校での全員喫食制給食がはじまっています。今回は、第1学校給食センター（中区八田西町1丁1番13）と第2学校給食センター（南区桃山台1丁23番1）のホームページをご紹介します。毎日の給食カレンダーもごせていますのでぜひご覧ください。

〔第1学校給食センター〕

URL <http://sakai-sl1.jp/>



〔第2学校給食センター〕

URL <https://sakaidai2-slc.com/>

