

熱中症ってどんな人になりやすい？



だんだん暑くなってきて、熱中症にも十分に気をつけなければならない季節になってきました。熱中症になりやすい人はどんな人でしょうか？（熱中症は室内でも起こります！）

高齢者は体温調整機能の低下で体に熱がこもりやすかったり、暑さやのどの渇きを感じにくくなったりします。反対に小さい子どもは体温調節機能が未熟で、体に熱がこもり体温が上がりやすく、自分で服を脱いだり、水分補給ができなかったりするので熱中症の危険が高まります。運動不足の人も汗をかき機能の低下が原因となり、肥満の人は皮下脂肪が体内の熱を逃がす効率を妨げるので注意です。体が暑さに慣れていない暑くなり始めの時期や梅雨明けの蒸し暑い日は熱中症の危険も増しますので、適度な水分補給や塩分の摂取、扇風機やエアコンを適切に使うなどの対策をしっかりとって、来たる楽しい夏休みに備えて健康に過ごしましょう！！



★☆☆
食予
中定
毒し
防て
止い
のる
た献
め立
には
給食
食材
前の
に都
は合
必で
ず変
手更
をに
洗な
る事
来が
てあ
下り
さま
いす
★☆☆

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
高菜ごはん いかと里芋の煮物 たまご豆腐 みそ汁 牛乳	冷やし天麩羅 うどん/そば (いか天プラ 桜エビと玉ねぎの掻揚げ) 大根と豚肉の煮物 牛乳	麦とろごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 しば漬け 牛乳	ごはん 油淋鶏 新玉ねぎと大根のサラダ トマトとえのきのスープ 牛乳	きつねちらし寿司 若鶏の八幡巻 かにかまの和えもの 七夕汁 ショア
8 性教育 講話 給食が出ます	9 オムライス ブロッコリーのサラダ コーンスープ 牛乳	10 五目冷やし中華 ポーク焼売 牛乳	11 バターロール フィッシュ&チップス ベビーリーフサラダ スコッチブロス 牛乳	12 ハヤシライス 海藻サラダ いちごソフール 牛乳
15 海の日	16 ごはん さばの唐揚げ ひじき玉子焼き 薩摩汁 牛乳	17 マーボー丼 中華サラダ チョコプリン 牛乳	18 ごはん 鶏の塩麩漬焼き ほうれん草のパンネ みそ汁 牛乳	19 ハムかつサンド (バンズ・ハムかつ・ キャベツ) ミネストローネ フルーツ杏仁・牛乳
22 夏季休業前集会 避難訓練 交通講話	7/11はイギリス料理がです			

山芋は大腸がんを予防するという研究結果が出ています



七夕汁の具材は天の川をイメージしています

唐揚げと竜田揚げの違いは、下味の有無を問わない唐揚げに対し、竜田揚げは醤油や酒で下味をつけてから片栗粉で揚げます

塩麩はデンプンやたんぱく質を分解して旨みを引き出して食材を柔らかくする効果があります



エリザベス女王 御年93歳

正式名称がグレートブリテン及び北アイルランド連合王国というイギリスは、イングランド・ウェールズ・スコットランド・北アイルランドの4つの国で構成されています。それぞれの首都がロンドン・カーディフ・スコットランド・ベルファストです。献立の「フィッシュ&チップス」は白身魚のフライ（日本の天プラに近い？）とフライドポテトの盛り合わせで、イギリスの伝統的ファストフードにして、イギリス国民のソルフードです。お手軽に食べられるこの料理は広く国民に親しまれています。今日使っている白身魚は「パンガシウス」という大型のナマズの仲間です。「スコットランドのスープ」という意味の郷土料理のスコッチブロスは、大麦と野菜・羊肉・豆などを煮込んだトラディショナルなスープです。（給食では羊肉の代わりに鶏肉とベーコンを使用しました）世界で一番まずい料理ランキングでは安定の上位をキープしているイギリスですが、本当なのか給食で試してみてもいい？

