

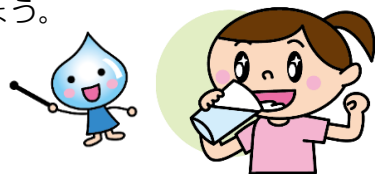
白ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。暑い日が続きますが、規則正しい生活や食事に気を付けて夏を元気に過ごしましょう。

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後などにも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに!

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩あめなど

★ジュースなど、甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。ジュースなどの飲みすぎには十分注意しましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ご飯ぬき</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>かぜなど 体調が悪い</p> <p>ゴホゴホ</p>
-------------------------	-------------	-----------------------------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれる時はマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p>
-----------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------

茨城県は野菜、肉、魚などおいしい食の宝庫です。これは、全国に誇るべき魅力の一つです。地元でとれた食材を味わってみましょう。今月はピーマンについて紹介します。

茨城県はピーマンの出荷量が日本一の県です。太平洋と利根川に挟まれた神栖市では、温暖な気候と水はけの良い土壌がそろっており、たくさんのピーマンが生産されています。

βカロテンやビタミンCなどの栄養素を含み、暑さで疲れた体の疲労回復効果も期待できます。

給食では、夏野菜カレーに茨城県産のピーマンが使われています。



なつやす 夏休みに給食メニューを作ってみよう!

高萩市の学校給食人気No.1メニュー「スタミナ焼き」を紹介します。スタミナ焼きは、夏バテ予防にもぴったりのメニューです。この機会にぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



【材料 (4人分)】

豚もも肉...200g
白いりごま...小さじ1

調味量

オイスターソース...少々
酒...小さじ1
おろしにんにく...小さじ1
しょうゆ...大さじ5
ごま油...大さじ1/2

三温糖...大さじ2
白すりごま...小さじ1
みりん...小さじ1
白こしょう...少々

- 【作り方】
- たまねぎは細めのくし形に切る。
 - 調味料を混ぜ合わせ、豚肉と玉ねぎに下味をつける。
 - 熱したフライパンで火が通るまで炒め、最後に白いりごまをかける。

お知らせ <7月分給食使用予定食材産地>

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
きゅうり ズッキーニ チンゲン菜 小松菜 水菜 ピーマン ほうれん草 長ねぎ	茨城県	じゃがいも 玉ねぎ	高萩市	白菜	茨城県 長野県	えのき	長野県 新潟県	鶏肉	北海道 岩手県
		なす	高萩市 北茨城市	もやし	栃木県	セロリー	長野県	あじ	タイ ベトナム
		冬瓜	茨城県 静岡県	にんじん	青森県	豚肉	茨城県	さば	ノルウェー
		キャベツ	茨城県 群馬県						

<6月分食材放射性物質検査結果>

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食一食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。