



令和3年7月1日  
廿日市学校給食センター

広島地方気象台は七月十三日に中国地方が梅雨明けしたとみられると発表しました。

中国地方は平年より六日早く去年より十八日早く梅雨明けとなりました。今年統計開始以降二番目に早い五月十五日に梅雨入りしたとみられ、五十九日間の梅雨期間でした。

今年の夏(七~九月)の気候は広範囲で平年並みか平年よりも高く、全国的に暑い夏になりそうと予想されています。

暑さのピークは七月下旬と八月下旬の二回あり、猛暑日が続く恐れがあるといわれており、今年もまた、厳しくも暑い夏が予想されます。

七月一日から八月三十一日は国が定める「熱中症予防強化月間」です。

最高気温が三〇度を超えると熱中症で亡くなる人が増えていき、その後気温が高くなるにしたがって死亡率が急激に上昇します。また、熱中症は気温が高い場合だけでなく、湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。

暑い夏を元気に過ごせるよう工夫して熱中症予防を徹底しましょう。



# 7/1~8/31は「熱中症予防強化月間」です!

熱中症は適切な予防や対処ができれば死亡や重症化を防ぐことができます。

以下の3つのポイントを参考に、熱中症を予防しましょう。

## 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、寝る前にも



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、塩飴など



炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、虫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。普段の水分補給には甘くない飲み物を選びましょう。



## 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。

朝ごはん抜き

睡眠不足

風邪など体調が悪い

肥満・太り気味



熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。体調が悪い時は無理せずに休みましょう。

## 暑さを避けるポイント

少しの注意で危険を回避できます。

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用 日陰へ移動する

周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す

室内ではエアコンを使用する



こまめな換気も忘れずに

日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、からだ暑さに慣れて熱中症になりにくくなります。



給食センターでは、ホームページとFacebookで給食の情報を発信しています。

廿日市学校給食センター 検索

HPアドレス [www.hatsukaichi-edu.jp/hkyuusyokuc/](http://www.hatsukaichi-edu.jp/hkyuusyokuc/) Facebookアドレス <https://www.facebook.com/hkyusyoku/>

## 給食レシピ

※材料はすべて4人分です。 ※作り方は給食での作り方で。

### ひじきと小松菜のごまマヨネーズあえ

《材料》

ひじき	.....小さじ2	にんじん	.....1/10本
三温糖	.....小さじ1	小松菜	.....1/2束
しょうゆ	.....小さじ1	ゆで塩	.....適量
みりん	.....小さじ1/2	白ごま	.....大さじ2/3
酒	.....小さじ1/2	三温糖	.....小さじ1/2
まぐろの水煮	.....40g	しょうゆ	.....小さじ2/3
酒	.....小さじ1/5	マヨネーズ	.....大さじ3

《作り方》

- ①ひじきは戻し、Aの調味料で煮る。その後冷ましておく。
- ②まぐろの水煮は酒をふって炒め、冷ましておく。
- ③せん切りしたにんじんはゆでて、2cm幅に切った小松菜は塩ゆでし、冷ましておく。
- ④白ごまは煎って、する。
- ⑤③を三温糖・しょうゆであえ、①・②を入れて混ぜ、④を入れて混ぜる。
- ⑥食べる前にマヨネーズであえる。

小松菜には、カルシウムがたくさん含まれているよ!!

