

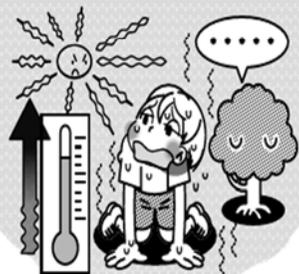
熱中症はなぜ起こるか知っていますか？普段、私たちの体は体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまく行かなくて、体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

熱中症はなぜおこる？

熱中症をおこす
3×4の要因は

環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった



からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い



こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう

こまめな水分補給を心がけましょう

行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない



ひろしま給食100万食プロジェクトは、広島県教育委員会が推進する食育プロジェクトです。このプロジェクトでは毎年、広島ならではの給食メニューを開発しています。

今年度の最優秀レシピ賞が「熱く燃えろ！！Cスープ」に決まりました。その他の賞も決まりましたので一緒に掲載しています。なお、10月15日(日)から21日(土)までの「ひろしま食育ウィーク」期間中に広島県内の給食実施校で「ひろしま給食」の提供を予定していますのでお楽しみに。

最優秀レシピ賞	熱く燃えろ！！ ^{シー} Cスープ
広島県教育委員会賞	ひろしまいい子いりこ
優秀レシピ賞	広島名物たっぷり塩レモン焼きそば
	ひろしま愛あんかけ
	広島レモン入り小松菜マドレーヌ

熱く燃えろ！！^{シー}Cスープの作り方(1人分)

材料

ベーコン10g(短冊切り)、しらす干し1g、玉ねぎ30g(スライス)、ジャガイモ30g(1cm角の角切り)、キャベツ20g(1cm角の角切り)、生シイタケ3g(せん切り)、トマトジュース15g、ケチャップ5g、コンソメ1g、水70g、塩0.2g、こしょう0.02g、炒め油0.5g

作り方

- ①油を熱し、ベーコン、しらす干しを炒め、塩・こしょうをふる。
- ②玉ねぎを入れて炒め、水を加えて煮る。

モを入れ、表面に火が通ったら、キャベツ、生シイタケを入れる。

④ジャガイモが八分通り煮えたら、トマトジュース、ケチャップ、コンソメを加える。

