

暑さがだんだん厳しくなり、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりしている人は
いませんか？暑さに負けない体づくりを一緒に学びましょう！

暑さに負けない体づくりを！

あつい、....
どうしてこんなに
体がだるいの??

あつい時たくさん
汗が出るのは、
体を冷やして
いるからだよ。

①

汗をかくと喉がかわき、
体がだるくなるね。
体が水を欲しがっている
サインなんだよ。

み、みず、

②

ついジュースを飲みすぎてしまっていない？

やっぱり夏は冷たい
ジュースだね!!

アレ？またのどが
かわいたなあ

もっとのんじゃお~

③

知らない間に砂糖をとり
すぎてしまう。

さとう
砂糖をとり
すぎてしまうと
体の中で、
ビタミンB₁
が足りなくなる。

ジュースいっぱい
飲んで
たなあ...

④

ビタミンB₁が足りなくなると体は
だるくなったり、食欲がなくなったりします。

つい、お茶などで
流し込んでしまう。

⑤

そうすると胃の中の消化液が
うすめられて、食べ物を
消化する力が弱くなり、
栄養不足に...

⑥

これが**夏バテ**です！

わたし夏バテ
だったんだ...

⑦

夏バテにならないよう、
次のポイントに気をつけましょう。

⑧

暑さに打ち勝つポイント

3食きちんと 食べよう！

「早寝・早起き・朝ごはん」
を心がけましょう
「健康は食事から」。1日3回の
食事をバランスよく
きちんととることが
大切です。

冷たいものの とりすぎに注意！

冷たいもののとりすぎは、
胃腸を弱めて夏バテの原因
になります。また、砂糖の
とりすぎにも
なるので、
注意が必要です。

こまめに水分 をとろう！

暑い夏は汗をかき、体から
水分が失われるので、
熱中症になる危険性が高ま
ります。こまめに
水や麦茶で水分
を補給しましょう。



ひかりしりつがっこうきゅうしょく 光市立学校給食センターの「焼き立てパン」 をのぞいてみよう！



ひかりしりつがっこうきゅうしょく
光市立学校給食センターでは、パンを生地から作っています。
どのように作られているのか一緒に見ていきましょう！

★^{ぜんじつ}前日★ 7:30～

①材料を混ぜる

「ミキサー」

こむぎこ さとう こめこ
で小麦粉、砂糖、米粉、
など10種類の材料
を混ぜます。



②生地を分ける

「分割まるめ機」

で1個ずつ生地を分けて
いきます。



③生地をねかせる

「フルファー」

で分割された生地を
約15分間ねかせます。



④オーブン皿に ならべる

天板1枚に6～10個
のパンをならべます。



⑤冷凍⇒予熱⇒発酵

「ドウコンディショナー」

で冷凍から発酵まで行います。
気温や湿度によって発酵時間や
温度などを調節します。



★^{とうじつ}当日★ 6:15～

⑥オーブンで焼く

210℃で約10分間かけてパン
を焼きます。パンの色や硬さなど
を見て、
焼き時間を調節
します。



⑦冷ます⇒数える
⇒各学校へ届けます



パン職人さんからの
メッセージ



パン作りは、2日間かけて
おいしいパンになるよう、
一つひとつ心をこめて作っ
ています。

みなさんがおいしく食べ
てくださることが一番嬉し
いです。

これからも光市の焼き立
てパンをたくさん食べてく
ださいね。