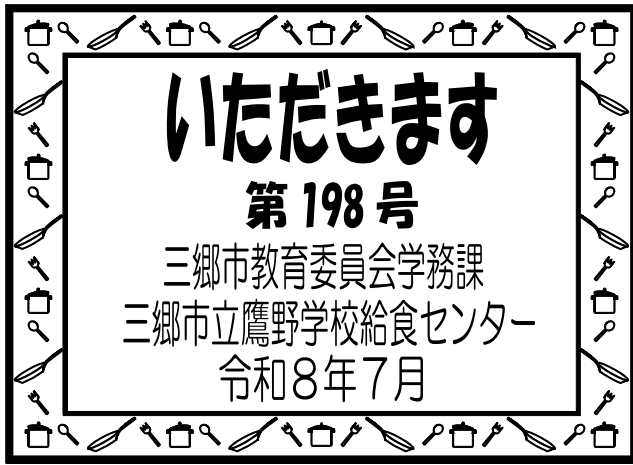




のどがかわくまえに



すいぶんほきゅう
水分補給

をしよう



いよいよ夏本番です。暑い日が続きます。熱中症には気をつけましょう。こどもは体温の調節機能や水分の代謝が未熟なため脱水になりやすいと言われています。熱中症にならないためにも、しっかりと水分補給をおこなうことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。



砂糖の量はどのくらい？



甘い飲み物のとりすぎ注意

つめたいものは、あまい味を感じにくくなります。そのため、砂糖がたくさん使われていても気づきません。

あまい飲み物をたくさん飲むと、体はとりすぎた砂糖を外へ出そうとして、さらに脱水ぎみになります。ジュースだけでなく、スポーツ飲料にもたくさんの砂糖が使われていることがあるため注意が必要です。

汗をどれだけかいているかに合わせて、飲むものを工夫するようにしましょう。

飲み物以外の水分補給

水分補給は飲み物からだけでなく、食事からもできます。

暑くて食欲がなくなりがちな夏こそ、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



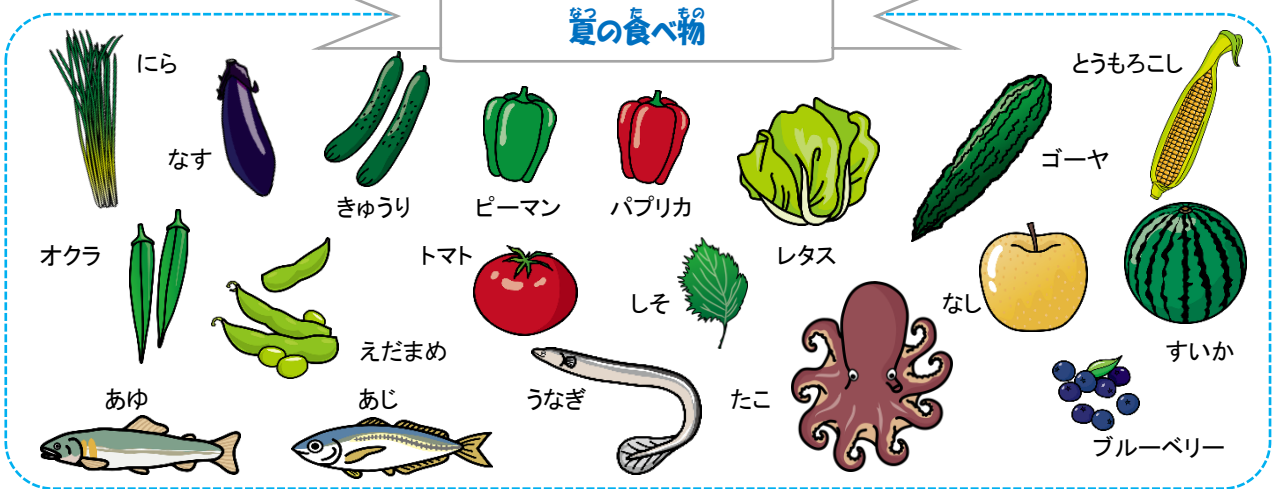
～旬の食べ物を食べよう～

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期「旬」があります。

旬とは、野菜や果物が自然の中で普通に育てたくさん収穫される季節や魚がたくさんとれる季節のことです。食べ物によってその時期は違いますが、旬の食べ物は、一年で一番おいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べて、自然のめぐみや四季の変化も感じてみてください。



夏の食べ物



きゅうしょく 給食レシピ



からだをひやしてくれる働きがあるナスとトマト！暑い時期にぴったりです。

「なすとトマトとじゃがいものカレー」



材料 (4人分)

鶏もも肉	160g
たまねぎ	1個
なす	1本
トマト	1個
じゃがいも	2個
にんにく・生姜	1かけ
(チューブでも可。各2cmぐらい)	
トマト缶	1缶 (約300g)
カレールウ	4人分
ウスターソース	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
水	300ml

作り方

1. なべに油をひいて、みじん切りにしたにんにく、生姜を炒める。香りがでてきたら、そこに鶏肉を入れ、色が変わるまで炒める。
2. ①に、くし切りにした玉ねぎ、乱切りにしたなすを入れて炒める。玉ねぎが透明になってきたら水を入れ、角切りにしたじゃがいもを加える。
3. 沸騰したら、トマト缶、カレールウを入れてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
4. ウスターソース、ケチャップを入れて、ひと混ぜする。
5. 一口大に切ったトマトを入れて、1分ほど煮たら火を止めてできあがり。