

梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏が始まります。「規則正しい生活」「栄養バランスのよい食事」「上手な水分補給」で夏を元気に過ごしましょう。

人間の体に 水 欠かせない



人間の体の中には多くの水分があります。この水分は汗をかくたり、尿を排せつしたり、細胞の内外でも重要な働きをしています。私たちが生きる上で、欠くことのできないとても大切なものなのです。


水分補給で熱中症予防!

熱中症とは、室温や気温が高い時、体の中の水分や塩分などのバランスがずれ、体温の調節が働かなくなった時に起こります。熱中症になると、全身がだるくなったり、めまいや吐き気、おう吐、頭痛などを起こしたり、重症になると死に至ることもあります。予防するためには、適度な水分補給をすることが大切です。特に、激しい運動や、炎天下にいる場合などは、こまめに水分を摂取するようにしましょう。

上手に水分補給をしましょう

★食事から★
水分は、汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツする時は★
運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。しかし、糖分も含まれているので、**飲む量に気をつけましょう。**



甘い清涼飲料の飲みすぎに注意!

清涼飲料は口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちですが、500mL入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうこととなります。1日に摂取する糖分は20g程度までにしましょう。水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。

イラストは500mLに入っている糖分の量です。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
					
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

7月の給食から

7月の給食には夏野菜を多く取り入れています。夏野菜は水分をたっぷり含んでいるものが多く、食事からの水分補給やほてった体の熱を下げることに役立ちます。

給食に使っている夏野菜



「呉っ子元気夏野菜カレー」や「マスのカラフルマリネ」、「マーボーなす」などに入っています。

料理紹介 ~7月の給食から~

★マーボーなす★

- 作り方
- ① なすは半月切り、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじんはみじん切り、ねぎは1cmの長さに切る。
 - ② 鍋に油、にんにく、しょうがを入れて火にかける。香りがたってきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
 - ③ たまねぎ、にんじんを加えて炒め、火が通ったら、なすと中華だしを加えて煮こむ。
 - ④ うずら卵、ねぎを加え、みりん、砂糖、しょうゆ、赤みそ、一味唐辛子で調味する。
 - ⑤ 少量の水で溶いたでんぷんを加えてとろみをつける。

なすが苦手でも、「マーボーなす」は喜んで食べる児童が多いです。

