

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

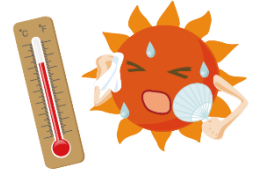
# 「いただきまーす」

令和3年(2021年) 7月  
彦根市教育委員会



## 7月の食育目標・・・夏の水分補給について考えよう

急に暑くなるこの時期は、食欲がなくなり体調を崩しやすくなったりします。栄養バランスの良い食事と水分補給をしっかりとって、体力を維持しましょう。



### ◇熱中症予防のための正しい水分補給◇

私たちの体の60～70パーセントは水分でできています。普通に生活していても、1日2.5Lの水分が出ていきます。体から出ていく水分が多いと、体内の水分バランスが崩れ脱水状態になります。

夏場は気温が上がり、よく汗をかくため、体内の水分が失われやすくなり、脱水症状や熱中症を引き起こしやすくなります。特に、運動や就寝、入浴の前後などこまめに水分を取りましょう。



### ◇水分補給のポイント◇

#### 運動をするときは

時間を決めて飲みましょう。

のどが渴いたと感じるときは、すでに体の水分が不足しています。運動の前には、コップ1～2杯の水分をとると共に、気温が高い時は、15～30分ごとに給水タイムを設けましょう。冷たすぎると胃腸を壊すので、5～15℃程度にしましょう。

#### 甘い飲み物の

飲みすぎに注意しましょう。

冷たいジュースや炭酸飲料は、つつい飲みすぎでしまい、糖分のとり過ぎになります。普段の水分補給は、水やお茶にしましょう。急に汗をたくさんかいた時は、薄めたスポーツドリンクも上手に活用しましょう。

#### ★運動前後の体重の変化



運動前の体重の2%(体重×0.02)以下ならOK!



#### ★飲み物に含まれる糖分の量



炭酸飲料  
約60g



オレンジジュース  
約55g



ミルクティー  
約40g

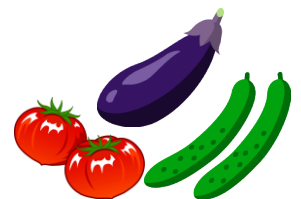


スポーツドリンク  
約25g

### 夏野菜などの旬の食材を

食事に取り入れましょう。

夏野菜は、太陽を浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富で、水分をたっぷり含むものが多いです。また旬の食材は、一年間で一番おいしく、栄養価も高いです。暑い夏こそ1日3回の食事に夏野菜を取り入れ、食事からも水分補給をしましょう。



## 飲み物クイズ！

暑い日、外に置いておいた飲みかけのペットボトル飲料で、食中毒になるのでしょうか？  
正しい番号を選びましょう。

- ① 口の中の細菌が容器の中で増えて、食中毒になる場合がある。
- ② 自分が飲んだだけなので、食中毒にならない。
- ③ 太陽エネルギーで殺菌されるので、食中毒にならない。

「暑い日、外に置いておいた飲みかけのペットボトル飲料で、食中毒になるのでしょうか？」という問いに対して、正しい番号を選びましょう。①が正解です。

## つくってみよう！



### ※※ 夏野菜カレー ※※



7月5日の給食に登場します。

#### 材 料 (4人分)

鶏肉(一口大)……80g  
しょうが……………1かけ  
にんにく……………1かけ  
油……………大さじ1  
にんじん……………1/2本  
玉ねぎ……………1個  
なす……………1本  
かぼちゃ……………120g  
トマト……………1/2個  
むき枝豆……………20g  
カレールウ……………80g  
塩・こしょう……………少々

#### 作り方

- ① 土生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ② にんじん、なすは厚めのいちよう切りにする。  
たまねぎ、トマトは厚めのくし形切り、かぼちゃは2cm角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①を入れて炒め、さらに鶏肉を入れて炒める。塩、こしょうをする。
- ④ ③を炒めたら、②の野菜を入れて軽く炒める。
- ⑤ 鍋に炒めた材料がひたひたにかぶる位の水を入れて煮る。
- ⑥ ⑤がやわらかくなったら、えだまめとカレールウを入れてさらに煮込む。



### 土用の丑の日



7月28日は、土用の丑の日です。土用は年に4回ありますが、蒸し暑く体調を崩しやすい夏の土用が重要視されてきました。

江戸時代ごろに、疲労回復効果のある「うなぎ」を食べたり、桃の葉やどくだみの入った「丑湯(うしゆ)」に入ったりする風習が生まれたといわれています。他にも「う」のつくものを食べると夏バテ防止になるといわれています。

★うどん…のどごしがよく、消化吸収にすぐれています。

★梅干し…クエン酸が疲れを取り、食欲を増進させます。

★瓜(うり)…胡瓜(きゅうり)、西瓜(すいか)、南瓜(かぼちゃ)、冬瓜(とうがん)、 苦瓜(ゴーヤ)などの水分やカリウムがたっぷりの夏野菜で体の調子を整えます。