



しょくいく 食育だより

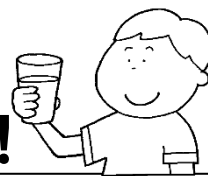
がつごう
7月号



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能が発達途中なので、脱水になりやすいといわれています。中学生も部活動など体を動かす機会が多いので、十分に気を付けましょう。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

ねつちゅうしょう よぼう
熱中症を予防する

すいぶんほきゅう 水分補給のポイント！



なぜか
という・・・

いつ飲む？



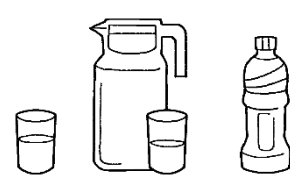
のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲むことが大切です。朝起きたとき、食事の前、トイレに行った後、お風呂あがり、と決めておくといいですね。

飲む量は？



運動をする 30分前は、250～500mL の水分をとり、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。

なにを飲む？



普段は、水や麦茶を飲みましょう。たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘い飲み物に注意する理由は・・・

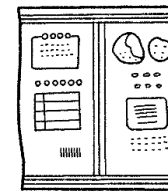
あまのもの 甘い飲み物のとりすぎ 注意



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎると、体がだるく感じたり、のどがかわいたりします。このような理由があるので、水分補給は、水やお茶を選びましょう。

おやつをかしこく食べよう！

おやつの目安は 1 日 200kcal です。どのくらい食べられるかは、栄養成分表示を見ましょう。栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。



好きなおやつは、どのくらい食べられるか買うときに確認してみるのもいいですね。家族と一緒に買い物に行ったときに見比べてみましょう。

給食のメニューより



ひじきのサラダ

材料（4 人分）

乾燥ひじき 6 g
濃口しょうゆ 2 g
にんじん 1/4 本
きゅうり 1 本
ハム 2 枚
さいころチーズ 40 g

【調味料】



油 小さじ 2
濃口しょうゆ 小さじ 2
りんご酢 小さじ 2
こしょう 少々

7月11日（月）献立より

- ①ひじきは、水に戻しておく。にんじん・ハムは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②戻したひじきは、しょうゆで炒っておく。
- ③野菜はさっとゆがき、冷ましておく。
- ④②、③、チーズ、調味料を合わせて味を整え、盛り付けたら、できあがり☆

- ◎ チーズはキャンディチーズを 8 ミリ角に切って代用できます。
- ◎ ひじきを炒ることによって、食べやすくなります。
- ◎ りんご酢は酢で代用できます。砂糖をひとつまみ足してください。

がつなのか たなばた ひ 7月7日は七夕の日

七夕は、1 年に一度だけ会うことが許された彦星と織り姫の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕に、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

