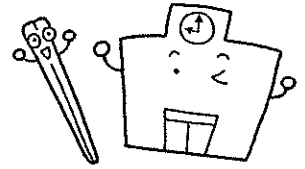


# 給食だより

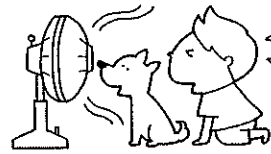


輪島市河井共同調理場

令和5年6月

文責 河井小 徳田

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

## 砂糖の量はどのくらい？

**何を飲む？**

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、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回飲むことが推奨されています。

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、簡易計で計測してネット重(500g)を算出したものです。

## 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。飲みすぎないようにしましょう。



つくってみませんか？  
**手づくりスポーツドリンク**

〈材料〉

- 水 1L
- 塩 1~2g
- 砂糖 40~80g
- レモン汁 適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。

てづくりの飲み物は保存が長くできません。作った日に飲みきれぬ量を作ることをおすすめします。

## めん料理は臭だくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて臭だくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。



## 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牽牛(彦星)と織女(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。七夕には、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。



## うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。