





# 7月

# 給食だより



梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることと、こまめに水分をとることが大切です。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

 <p><b>なにを飲む？</b></p>  <p>ふだんは水や麦茶で、長時間の運動や大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、水分補給には適しません。</p>	 <p><b>いつ飲む？</b></p>  <p>「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。のどが渴く前に、こまめに水分をとることが大切です。運動する時は、運動前、運動中、運動後に水分をしっかりとります。</p>	 <p><b>飲み物の温度は？</b></p>  <p>運動時や熱中症対策をする時は5～15℃の水分が飲みやすく、体温を下げることもできます。冷たすぎる物を大量に飲むとおなかが冷えて胃腸の働きが弱ってしまうこともあるので注意しましょう。</p>
--	--	--

### 飲み物以外にも水分補給を

水分補給は、飲み物だけではなく食事からできます。スープやみそ汁はもちろんのこと、ごはんややさいの多いおかずなどにも水分が多く含まれます。また、夏が旬のやさいやくだものには水分だけでなく、ミネラルやビタミンも多く含まれています。1日3度の食事やくだものをしっかりととりましょう。

						
ごはん 60.0g (100gあたり)	きゅうり 95.4g (100gあたり)	なす 93.2g (100gあたり)	トマト 94.0g (100gあたり)	ゴーヤ 94.4g (100gあたり)	すいか 89.6g (100gあたり)	とうがん 95.2g (100gあたり)



## 太きゅうりのスープ (加賀野菜)



給食メニューのご紹介  
～食事から水分を！～

### \*材料\* 【4人分】

- ・とりひき肉・・・70g
- ・料理酒・・・大さじ1
- ・ごま油・・・少々
- ・しょうが・・・少々
- ・太きゅうり・・・1/2本
- ・にんじん・・・1/4本
- ・干しいたけ・・・1個
- ・たまご・・・1こ
- ・ねぎ・・・10センチ
- ・中華スープの素・・・適宜
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・塩こしょう・・・適宜
- ・片栗粉・・・適宜

### \*作り方\*

- ①しょうがは、すりおろす。
  - ②太きゅうりは種を取り、皮をむいていちょう切りにする。にんじんは細切り、干しいたけは戻して細切り、ねぎは小口切りにする。
  - ③鍋にごま油を薄く引き、ひき肉と料理酒を入れてほぐしながら炒め、にんじんをさっとまぜあわせる。
  - ④太きゅうりとかぶるくらいの水を入れて煮る。沸騰したらあくを取り、中華スープ、しいたけを加えて煮る。太きゅうりが透き通ってきたら、調味料を入れる。
  - ⑤水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつけて、溶き卵を回し入れる。
  - ⑥最後にねぎとしょうが汁を入れて出来上がり。
- \*かもり(とうがん)で作ってもおいしいです。