



給食だより

川北町

ムシムシと気温や湿度の高い日が続いています。この時期は、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、朝ごはんを食べること、こまめに水分をとることが大切です。

暑い夏、こまめに水分補給を

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物資を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出したりするときにかかせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響がでるといわれます。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。また、冷たすぎると胃腸の働きを弱めます。5～15℃くらいが適した温度です。運動などをして大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどを上手に利用しましょう。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。のどが渇く前に、こまめに水分をとることが大切です。スポーツをするときには、運動前、運動中、運動後に少しずつとりましょう。



●1日3回の食事をしっかりと

水分を補給することができるのは、飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です。みそしるやスープ、生野菜からもとることができます。1日3回の食事をしっかりと食べることも、大切な水分補給です。



●野菜や果物から

野菜や果物は90%近くが水分です。とくに夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給にも役立ちます。野菜や果物を積極的に食べましょう。



とうがんのたまごスープ

給食メニューのご紹介

材料 <4人分>

- ・ベーコン…2枚
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・にんじん…20g
- ・とうがん…150g (1/12個)
- ・こまつな…1/4束
- ☆コンソメ…大さじ1/2
- ☆薄口しょうゆ…大さじ1/2
- ☆こしょう…少々
- ☆塩…適宜
- ・水溶き片栗粉…適宜
- ・たまご…1個

作り方

- ① ベーコンを1cmに切る。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじんは細切り、とうがんは1.5cm幅のちょう切りにする。
- ③ こまつなは1cm幅に切る。
- ④ 鍋に水、玉ねぎ、にんじんを入れて一煮立ちさせる。ベーコン、とうがんを加えて煮る。
- ⑤ ☆の調味料を加えて味を調え、小松菜を入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉でうすくとろみをつけ、溶いた卵を回し入れる。



とうがんの水分量 95%