

9月 給食だより



2学期が始まりました。9月は運動会の練習など外で過ごす時間が多くあります。体調をととのえて、熱中症にならないように気をつけましょう。

上手に水分をとろう

汗をたくさんかいて血液中の水分が減ると、血液がドロドロになり、酸素や栄養の循環が悪くなります。すると、運動能力や体の反応が鈍り、ケガをしやすくなります。水分を効果的にとるにはいつ、何を、どのくらい飲むのが大切です。

《運動前》

30分前に
250～500mlを
数回に分けて飲む。

《運動中》

20～30分ごとに
ひと口～200mlを飲む。

※一度にこれ以上飲んで、吸収しきれずに、身体がだるくなったり、お腹が痛くなったりします。

《運動後》

運動直後や翌日は、体内の水分量が減少します。運動前と比べて**体重が減った分**を補うように、何回かに分けて飲む。

運動中はもちろん「運動前」と「運動後」の水分補給も重要!



水分補給には どんなものを飲めばいい?

通常の水分補給は、**水や麦茶**などで十分です。運動などでたくさん汗をかく時は、ナトリウムなどのミネラルが失われるので、**薄めた**スポーツドリンクがおすすめです。ジュースやスポーツドリンクは飲みすぎると糖分の摂りすぎになります。量を決めて飲むといいですね。

【飲み物に入っている糖分(500ml中)】



お茶
0g



ジュース
約 56g



スポーツドリンク
約 34g



低カロリー飲料
約 29g

カロリー「ゼロ」の表示に注意!

「カロリーオフ」や「ゼロカロリー」といった糖分控え目な清涼飲料水なら、薄めて飲まなくても…と思いますよね。

ゼロカロリー＝ノンシュガーではありません。実は、砂糖ではなく砂糖と同じくらい甘い甘味料が入っています。

「ゼロカロリー」「カロリーオフ」と表示されていても、まったく「ゼロ」ではありません。知らず知らずのうちにとりすぎて太ってしまう可能性もあります。

さらに飲みすぎは下痢を引き起こす原因にもなります。

夏バテ防止!

ポークビーンズ



材料(4人分)

豚肉……………150g
赤ワイン…………小さじ1
サラダ油…………適量
おろしにんにく…適量
たまねぎ…………1個
じゃがいも………1個
にんじん…………小1本
大豆(水煮)………1パック
パプリカ……………1/2個
カットマト缶………1缶

コンソメ(顆粒)…小さじ1
砂糖……………小さじ1
ウスターソース…大さじ2
水……………100cc
ローリエ…………1枚
塩・こしょう……少々

作り方

- ①野菜をすべて角切りにする。大豆は水気を切っておく。豚肉は赤ワインで下味をつける。
- ②サラダ油で豚肉を炒める。色が変わったら、野菜を入れて炒める。
- ③しんなりしたら大豆とカットマト缶と水を加え、ひと煮たちしたら、調味料を加える。
- ④煮立ってきたら、ローリエを入れ、ふたをして15分ほど煮詰めたら完成!

豚肉をベーコンにしたり、好きな豆を入れてアレンジできますよ!