

# 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く活用しましょう。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、運動後にも水分をしっかりとりま。</p>	 <p><b>飲み物の温度は？</b></p>  <p>運動時や暑い時は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

水分は、飲み物だけではなく食事からもとれます。スープやみそ汁はもちろんのこと、ごはんや野菜の多いおかずなどにも水分が多く入っています。また、夏が旬の野菜や果物には水分だけでなく、ミネラルやビタミンも多く入っています。1日3度の食事や果物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)



### とうがんのスープ



食事から水分をとれるメニューのご紹介！

#### \*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
- ・とうがん(かもり)・150g
- ・にんじん・・・1/4本
- ・干しいたけ・・・1個
- ・絹とうふ・・・小パック1丁
- ・小松菜・・・1/3わ
- ・中華スープの素・・・適宜
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・塩こしょう・・・少々
- ・片栗粉・・・適宜

#### \*作り方\*

- ①しょうがは、すりおろす。
  - ②とうがんはワタを取り厚めに皮をむいて、厚さ1cmほどの一口大に切る。にんじんはいちょう切り、干しいたけは戻して細切り、とうふはサイコロ状に切る。小松菜は1.5cmの長さに切る。
  - ③鍋にごま油を薄く引き、ひき肉としょうが、料理酒を入れてほぐしながら炒め、にんじんを加える。
  - ④水をかぶるくらいに入れて煮る。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。とうがんが透き通ってきたら、調味料、とうふ、小松菜を入れる。
  - ⑤水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- \*とき卵を回し入れてもおいしいです。