



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ぎみです。のどが渇く前に、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>
--	--	--

### 飲み物以外からも水分補給を

水分補給は、飲み物だけではなく食事からでもできます。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含まれます。また、夏が旬の野菜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)



### 鶏肉と野菜の黒酢炒め



給食メニューのご紹介

**\*材料\* <4人分>**

- 鶏もも肉…400g
- ◆しょうゆ…小さじ2
- ◆酒…小さじ2
- ◆しょうがすりおろし…ひとかけ分
- 片栗粉、揚げ油適量

- 玉ねぎ…1/2個
- 人参…1/2個
- しいたけ…2個
- ピーマン…2個
- ☆黒酢…大さじ3
- ☆ケチャップ…大さじ1
- ☆砂糖…大さじ1
- ☆中華スープの素…小さじ1
- ☆水…大さじ3

・水溶き片栗粉 (片栗粉、水…各小さじ1)

**\*作り方\***

- ① 玉ねぎ、しいたけ、ピーマンは2cm角に切る。人参は一口大の乱切りにして500Wのレンジで1分40秒加熱する。
- ② 鶏もも肉を2cm角に切り、◆の調味料で下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶして、170℃の油で揚げる。
- ④ ①の野菜を、油をひいて熱したフライパンで炒め、火が通ったら☆の合わせ調味料を加える。
- ⑤ 一度火を止めて、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、中火でとろみが出るまで混ぜる。
- ⑥ ⑤に③を加えからめる。