



給食だより

能美市学校給食センター

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、朝ごはんを食べること、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



なにを飲む？



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。



いつ飲む？



「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。のどが渴く前に、こまめに水分をとることが大切です。運動中だけでなく、運動前後にも水分をしっかりとります。



飲み物の温度は？



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。

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りましょう。

食品に含まれる水分量



ごはん
60%



きゅうり
95%



なす
93%



トマト
94%



ゴーヤ
94%



すいか
90%



とうがん
95%

材料 <4人分>

- 鶏もも肉…100g
- ◆酒…小さじ2
- もめん豆腐…1/2丁
- とうがん…150g (1/12個)
- にんじん…20g
- ぶなしめじ…1/2株
- こまつな…1/4束
- ☆みりん…大さじ1弱
- ☆しょうゆ…大さじ1強
- ☆酒…大さじ1弱
- ☆塩…ひとつまみ
- だし汁

作り方

- 鶏もも肉を1.5cm角に切り、◆の調味料で下味をつける。
- もめん豆腐は1.5cm角に切る。
とうがんは1.5cm幅のいちょう切り、にんじんも3mmのいちょう切り、ぶなしめじはほぐす。こまつなは1cm幅に切る。
- だしを煮立たせて肉を入れ、火が通りにくい食材から順に入れる。
沸騰したら弱火にして、☆の調味料を加えひと煮立ちさせる。
味をととのえて、完成！



とうがんのすまし汁



給食メニューのご紹介