

# 7月

# 給食だより



ジメジメと蒸し暑い季節になりました。室内にいても、湿度が高いため体温の調整が難しく、体の水分が失われてしまいます。外での活動をすればなおさらです。そこで、**水分補給**が重要になります。

## <水分補給のポイント>

**のどがかわいたと感じる前に** **少しずつこまめに**

### ◎普段は水やお茶を飲む習慣をつけましょう!



つい甘い飲み物を手に取っていませんか? 甘い飲み物には糖分が多く含まれるものもあります。飲みすぎると食欲がなくなって食事がおろそかになり、栄養バランスがくずれて体が疲れやすくなってしまいます。普段は水やお茶で水分をとりましょう。

### ◎運動をする時の水分補給



運動時は、汗とともにナトリウムなどのミネラルも失われるので、水分とミネラルの補給が大切です。**運動前・運動中・運動後に、こまめに**飲みましょう。スポーツ飲料はミネラルも含まれていますが、糖分も多いので、水と一緒に飲む、薄めるなど工夫して、量を決めて飲むといいですね。

### ◎食事からも水分をとろう!



飲み物だけが水分補給ではありません。ごはん、煮物、サラダなどの食事からも水分をとることができます。中でも**みそ汁やスープ**などの汁物は、具材の野菜から溶け出したミネラルやビタミンも一緒にとれるので、熱中症対策におすすめです。暑い時期ですが、水分たっぷりですぐに体内にこもった熱をクールダウンしてくれる**夏の野菜**や**果物**も取り入れながら、1日3食をしっかりととりましょう!



### ~牛乳で暑さに強い体づくり~



たんぱく質と糖質を多く含む牛乳を飲むと、血液量が増加して、体温を下げる作用が活発になります。熱中症リスクを効果的に下げることができますよ。運動の直後や家に帰ったらコップ1杯の牛乳がおすすめです。1日1本~2本ほど飲みましょう。

簡単おすすめ  
スープ

## コンソメジュリアン



### <材料> (4人分)

ベーコン・・・1枚  
にんじん・・・1/4本  
たまねぎ・・・1/2個  
キャベツ・・・2枚  
サラダ油・・・適量  
水・・・3カップ(600cc)  
固形コンソメ・・・1個  
しょう油・・・大さじ1  
塩こしょう・・・少々  
パセリ(みじん)・・・少々

### <作り方>

- ①ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツは細く千切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③水とコンソメを加えて、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。やわらかくなったら、しょう油とキャベツも入れてさっと煮る。
- ④塩こしょうで味をととのえて、パセリをふって完成!

ジュリアンはフランス語で「千切りにする」という意味です。スライサーを活用すれば、千切りも簡単にできますね。すぐに火が通るので、忙しい時にもさっと作ることができます。野菜のうまみが味わえ、ビタミン・ミネラルも補給できますよ☆