



水分補給を忘れないで!

私たちの体は約70%が水分できています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障がでます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつかり睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

暑さに打ち勝ちポイント!

★バランスのよい食事



量より質が大切です。主菜・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給



基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。

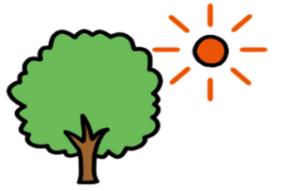


●ジュースはNG!

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物!



涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。

夏ばて予防に酸味を利用しよう!

暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなるなど、「夏ばて」の症状が出やすくなります。そのようなときに、活躍してくれる食べ物が、酸味のあるものです。

食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味のあるものを食事を利用すると、食欲が増します。また酸味は、疲労回復にも役立つともいわれています。

酸味を上手に利用し、夏ばてを予防しましょう。

酸味のある食べ物



レモン



梅干し



(酢)

つめたいものを取りすぎないように!

つめたいものとりすぎは、おなかをこわしてしまいます

あついと、アイスやジュースなどつめたいものが、ほしくなりますね。でも、つめたいものばかりたべたり、のんだりしていると、おなかがひえて、おなかをこわしてしまいます。

また、アイスやジュースなどには、さとうがはいっているものが、おいしいです。とりすぎは、さとうのとりすぎにもなり、ふとりすぎやびょうきのげんいんにもなります。

つめたいものをとりすぎないように、きをつけましょう。



☆ 鉄分の多い給食メニュー ☆

【材料：一人分】

- じゃがいも・・・55g
- 冷凍鶏レバーの立田揚げ・・・16g
- 揚げ油・・・適宜
- むき枝豆(冷凍)・・・4g
- トマトケチャップ・・・4g
- トマトピューレ・・・5g
- きび砂糖・・・0.5g
- 本みりん・・・0.5g
- 中濃ソース・・・1.1g
- 水・・・1.3g

ポテトと鶏レバーのケチャップ和え

【作り方】

- ①じゃがいもはさいの目に切り、油で揚げる。
- ②鶏レバー立田揚げを油で揚げる。
- ③枝豆はゆでておく。
- ④鍋に調味料を入れて加熱する。
- ⑤④に揚げたじゃがいもと鶏レバーを入れて混ぜ合わせ、枝豆をちらして出来上がり。

※給食では衛生面などのことから冷凍鶏レバーの立田揚げを使用しています。生のレバーを使う場合は、食べやすい大きさに切り、牛乳につけて臭みを取り、おろししょうが、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げてください。