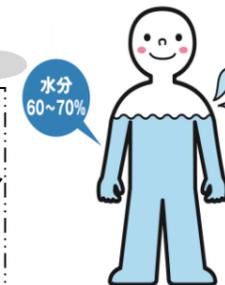




夏本番 水分補給をしっかりとしよう！



体の中にある水分は、約60%から70%といわれています。この水分は、体温調節をしたり、栄養素・酸素などを運んだり体の中でとても重要な役割を果たしています。体の中の水分がたった2%失われるだけで、のどの乾きを感じて運動能力が低下します。そのため、特に汗をかきやすい夏場は、こまめな水分補給を行うことが大切です。

水分補給のポイント

☆のどが乾く前に飲む

のどが渴いたと感じた時には、すでに体の水分が不足しています。そのため、朝起きた時、入浴の前後、運動中などこまめな水分補給をしましょう。

☆甘い飲み物ではなく、水や麦茶を

清涼飲料水やジュースの飲み過ぎには気をつけましょう。これらの飲み物は糖分が多く、それだけでお腹が満たされてしまい、普段の食事が十分に食べられなくなって、夏バテにもつながります。また、暑さで弱っている胃腸に負担をかけてしまう原因にもなります。

水分補給には水や麦茶を飲むことをおすすめします。

☆汗をかいたときは、塩分やミネラルの補給を

運動でたくさん汗をかいた時は、薄めたスポーツドリンクなど、塩分やミネラルを補給できる飲み物を取りましょう。

給食のメニューを作ってみませんか？

6月に登場したメニューで、おいしいとたくさんの感想をいただいたメニューを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか？

🍴 ひじきとチーズのサラダ 🍴

【材料：4人分】

芽ひじき	6g
にんじん	20g
きゅうり	55g
キャベツ	55g
鰯油漬け缶	30g
ホールコーン缶	8g
プロセスチーズ	8g
サラダ油	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2
穀物酢	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

ひじきは、煮物だけではなく、サラダにしてもおいしいです。

A

【作り方】

- ① Aの調味料は合わせておく。（給食では、ひと煮立ちさせて冷やして使います。）
- ② ひじきは、戻す。にんじんは、せん切りにする。きゅうりは、薄くスライスする。キャベツは、5mm位の幅に短冊切りにする。
- ③ ②をさっと茹でて水にさらして冷やし水気を絞っておく。
- ④ 鰯油漬けは、油を切っておく。チーズは細かく切る。
- ⑤ ③と④とコーンを①で作ったタレで和えて出来上がり。