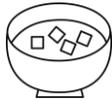


上手に水分を補給しよう！

私たちの体の65～70%は水分です。この水分は汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要なはたらきをしています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶことがあります。こまめに水分を補給するようにしましょう。

～食事から～

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープなどの汁物から水分だけでなく、ミネラル補給をしましょう。



～スポーツ時は～

運動をして大量の汗をかいたときは、こまめに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適していますが、糖分も含まれているので、飲みすぎないようにしましょう。



水分補給は水や麦茶を中心に！

冷たい清涼飲料水は実際より甘さを感じにくいので、口当たりがよく、飲みすぎてしまいがちです。500mlのペットボトル1本全部を飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうこととなります。水分補給は水や麦茶などを中心にし、甘い飲み物を飲むときはコップに入れ、飲む量を決めて飲むようにしましょう。

〈500mlに含まれる糖分の量〉 ※砂糖の摂取量は1日20gが適量と言われています。

炭酸飲料



約55g

スポーツドリンク



約34g

紅茶飲料



約39g

果実系飲料



約56g

“ノンシュガー”について
ノンシュガーと表記されたものでも砂糖の代わりにアスパルテーム、ステビアなどいろいろな人工甘味料が使われている場合があります。これらの甘味料には、摂取量が多いとお腹がゆるくなってしまうものもあります。表示をよく見て飲むようにしましょう。

夏野菜

夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりあびて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには体を冷やす効果があったり、水分補給にもなります。おいしい野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。



今月の食育の日のテーマは「夏野菜」です。

☆7月 食育の日献立 7月19日(火)☆
麦ごはん 夏野菜のカレーシチュー
じゃがいも炒めあえ ヨーグルト 牛乳

カレーにすると
食べやすいね！



【夏野菜のカレーシチュー】～献立紹介～

材料

牛肉	150g
かぼちゃ	108g (いちょう切)
なす	84g (いちょう切)
たまねぎ	210g (縦半分5ミリ巾)
にんじん	66g (いちょう切)
グリーンピース	30g (ゆでる)
にんにく	3g (みじん切)
土しょうが	3g (みじん切)
いため油	6g
しお、こしょう	少々
カレールウ	72g
水	630g

分量(4人分)

作り方

- 鍋に油を入れ、にんにく、土しょうがを炒め、次ににんじん、牛肉、たまねぎ、なすを加えて炒め、しおこしょうする。
 - 材料に火が通ったらさらにかぼちゃを加えて炒め、水を加えて煮込む。
 - 材料がやわらかくなれば、グリーンピース、カレールウを加え、焦がさないようにまぜながらよく煮込む。
- ※学校のカレールウは粉末で水に溶かして使うタイプのものですが、市販の固形ルウは表示通りの量、使い方でお使いください。