

給食だより

# 水分のといかたを考えよう！



毎日暑い日が続いています。暑くなると、体温を下げるために、大量の汗をかきます。汗をたくさんかくと、身体の中の水分が足りなくなり、体温調節がうまくできなくなってしまいます。正しい水分補給をして、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 水分のといかたのポイント



### ☆朝起きた時にコップ1杯の水を飲みましょう！

寝ている間にもコップ1杯以上の水分が失われます。朝食の前に、コップ1杯の水を飲みましょう。

### ☆のどが渇く前に飲みましょう！

人の体の60%は水分です。体重の3%ほどの水分が失われるだけで、体の機能に影響がでると言われています。「のどが渇いた」と感じる時にはすでに、体の水分は不足しています。のどが渇く前に飲むようにしましょう。30分～1時間ごとにコップ1杯くらいを目安にしましょう。

### 運動中の水分補給のタイミング

運動をしているときには、いつも以上に汗をかきますね。練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水し、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗と一緒に体内の塩分も失うので、塩分も適度にとりましょう。

飲み物は、0.1～0.2%の塩分、少し甘く感じる程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。



### ☆甘いジュースや炭酸飲料の飲みすぎに注意しましょう！

甘いジュースにはたくさんの糖分がふくまれており、むし歯や太り過ぎの原因になるので、飲みすぎには注意しましょう。普段は水やお茶を選び、大量に汗をかいたときには、うすめたスポーツドリンクを飲むなど、上手に使い分けましょう。



### ☆ペットボトルの保管に注意しましょう！

飲み残したペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が増えてしまい、食中毒の原因になります。早目に飲みきるようにしましょう。

## 食欲の出ない日にオススメ！「和楽備茶漬汁(お茶漬汁の汁)(4人分)」

〈材料〉

- ・鶏肉 1枚
- ・にんじん 6cm
- ・大根 3cm
- ・かまぼこ 40g
- ・ほうれんそう 30g
- ・酒 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・だし汁 3カップ
- ・たまご 1個

〈作り方〉

1. 【鶏肉・にんじん・大根】千切りにする。  
【ほうれんそう】下ゆでをして、3cmに切る。  
【かまぼこ】星型に切り抜く。
2. 鍋にだし汁を入れて、火にかけ、鶏肉を入れて灰汁を取りながら火を通す。
3. にんじん、大根、かまぼこを入れて煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら、調味料で味を調べて、ほうれん草を入れる。
5. 沸騰する直前まで汁の温度を上げて、溶きたまごを入れる。
6. 茶碗にごはんをよそい、5を上からかける。

※だし汁を準備できない時は、水で調理し、仕上げに「かつお削り節」か「和風だし」を入れてください。