

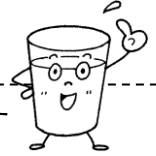
給食だより

水分のとりかたを考えよう！



毎日あつい日が続いています。みなさんは元気にすごしていますか？あつくなると、体温を下げるために、大量のあせをかきます。あせをたくさんかくと、からだの中の水分が足りなくなり、体温の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、あつい夏を元気にすごしましょう。

水分のとりかたのポイント



☆朝起きた時にコップ1ばいの水を飲みましょう！

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

☆のどがかかわく前に飲みましょう！

30分～1時間ごとにコップ1ばいくらいを目安に飲みましょう。

☆あまいジュースや炭酸飲料の飲みすぎに注意しましょう！

あまいジュースにはたくさんの糖分がふくまれており、むし歯や太りすぎの原因になるので、飲みすぎには注意しましょう。ふだんは水やお茶で、大量にあせをかいたときには、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うつ菌がふえてしまい、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。



①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩



あと少しで夏休みがはじまりますね！健康な毎日をすごすために、「水分補給」にくわえて、「主食・主菜・副菜・しる物」のそろった食事を取りましょう。しっかりとごはんを食べることは、熱中症や夏ばての予防にもつながります。あつさで食欲がないときには、食べられるものから

夏ばて予防！ ちょう戦してみましよう！

◎すったて風 夏野菜のみそしる（4人分）

〈材料〉

- ・ぶた肉 60g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・かぼちゃ 1/10個
- ・なす 1/2本
- ・長ねぎ 1/3本
- ・油揚げ 1/2枚
- ・みそ 大さじ2と1/2
- ・だし汁 3カップ
- ・すりごま 大さじ2

〈作り方〉

1. 【ぶた肉】色紙切りにする。
【野菜】洗ったら、玉ねぎはスライス、かぼちゃは1.5cm角、なすは乱切り、長ねぎは小口切りにする。
【油揚げ】油ぬきし、短冊切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れて、火をかけ、ぶた肉を入れ、灰汁をとる。
3. ぶた肉に火が通ったら、玉ねぎ、かぼちゃ、なすを入れて、火が通るまで加熱する。
4. 長ねぎ、油揚げを入れて、みそを溶き、すりごまを入れる。

★だし汁が用意できない時は、水を入れて調理し、仕上げに「かつお削り節」か「和風だし」を入れてください。

★濃いめに仕上げたみそ汁に氷を入れ、ひやすと川島町の『すったて』に近くなります。川島町では、うどんのつけ汁として、よく食べられています。食べる直前に、きゅうりを入れてもいいですね！