



夏の水分補給について考えましょう

朝起きたとき、コップ1杯の水を飲むとよいということを聞いたことはありませんか？私たちは寝ている間にたくさん汗をかいています。水分不足は、血液がドロドロになり、血のめぐりが悪くなったり、血管が詰まったりして、病気の原因にもなることがあります。朝1杯の水は、脱水状態の体を正常な状態に戻すという働きがあります。暑い夏はとくにこまめに水分をとり、健康な状態を保ちましょう。今回は、夏の水分の取り方について紹介します。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

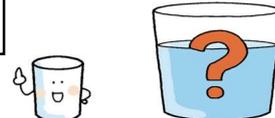
いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



飲む量は？



運動をする 30 分前は、250～500mL の水分を摂取し、運動中は200～250mL を1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測し、1本あたり300mL分の抽出したものを示します。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



約56gの砂糖の量はこの写真くらいの量です。1本の中に、これだけの量が含まれています。1日に摂取してよい砂糖の量は、中学年で約15g程度です。砂糖の過剰摂取は、肥満やだるさ、イライラしやすくなる、などの症状が出る場合があります。コップにわけて飲みすぎないようにするなどの工夫をしましょう。

夏バテ予防には、ビタミンB1がおすすめです！



ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。不足するとエネルギーがうまく作り出せなくなり、だるさや食欲不振といった夏バテ症状を起こします。疲れにくい体づくりに、ぜひビタミンB1を意識してみてください。豚肉と一緒にねぎやにんにくなどを一緒にとると、より効果的です。今月の献立紹介は、豚肉と香味野菜を使用したメニューですので、ぜひ参考にしてみてくださいね。(ビタミンB1が多い食材：豚肉、うなぎ、玄米、たらこ、昆布、枝豆、落花生など)





豚肉とじゃがいものねぎ塩いため

【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	4人分	切り方
豚肉（角切り）	200g	みじん切り（チューブでも可）
しょうが	2g（うす切り1枚くらい）	
酒	4g（小さじ1弱）	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
じゃがいも	120g（1個）	一口角切り
揚げ油	適量	
ねぎ	40g（4分の1本）	みじん切り（チューブでも可）
にんにく	0.4g（6分の1かけくらい）	
酒	4g（小さじ1弱）	みじん切り
塩	1g（小さじ6分の1）	
こしょう	0.04g（ひとふりくらい）	
中華顆粒だし	2.4g（小さじ1弱）	
ごま油	6g（小さじ1強）	
レモン果汁	2g（小さじ1弱）	
すりごま	2g（小さじ1弱）	
片栗粉	1g（小さじ3分の1）	
水	25g（小さじ3）	

【作り方】

- ① 豚肉に酒、しょうがで下味をつけて冷蔵庫で30分程度ねかせておく。
- ② 片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ じゃがいもを素揚げする。（油が少ない場合は、レンジで少し加熱してから揚げましょう）
- ④ 片栗粉以外の材料をフライパンで加熱し、ねぎがすこししっとりしたら水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ 材料と④のタレをすべて混ぜ合わせる。

香味野菜もたっぷり使っているので、食欲もアップです。子どもたちにも人気のねぎ塩味です。鶏肉でも代用可能ですが、今回は豚肉で作りました。豚小間肉で作る場合は、じゃがいものみを素揚げして、豚肉はカリッとなるまでフライパンでよく炒めてください。



★レシピを作ってみた感想を募集します★

その他 給食に関することや家庭での食事に関するエピソードなどお聞かせください♪

学級担任→栄養教諭

年 組 氏名