

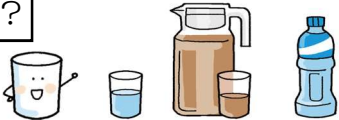


## 夏の水分補給について考えましょう

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がありませんか？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。

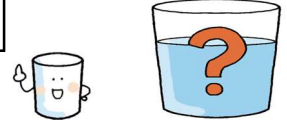
いつ飲む？



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回飲むことがすすめられています。

### 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、糖度計で計測した500mL分の量を出したものです。

### 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。

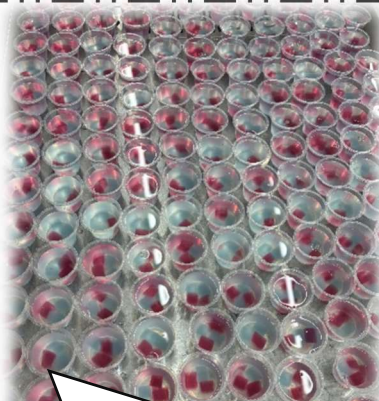


約56gの砂糖の量はこの写真くらいの量です。1本の中に、これだけの量が含まれています。1日に摂取してよい砂糖の量は、中学年で約15g程度です。砂糖の過剰摂取は、肥満やだるさ、イライラしやすくなる、などの症状が出る場合があります。コップにわけて飲みすぎないようにするなどの工夫をしましょう。

### ～6月の給食室より～



行田市のB級グルメリ「ゼリーフライ」を作りました。蒸して、つぶして、丸めて、揚げる工程をひとつひとつ丁寧にやりました。



3種類のゼリーを使ってあじさいゼリーを作りました。並べると、とても鮮やかでした。



きなこクリームサンドイッチです。きなこクリームから手作りして、挟んで斜めにカットしました。

## いかのレモンソース和え

### 【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	4人分
いか	200g
片栗粉	18g
揚げ油	適量
レモン果汁	4g
しょうゆ	9g
さとう	6g
水	20g

### 【作り方】

- ①いかを食べやすい大きさに切り、片栗粉をつけて油できつね色になるまで揚げる。
- ②フライパンにレモン果汁、しょうゆ、砂糖、水をいれて、焦げないように加熱する。
- ③沸騰したら火を消し、揚げたいかをからめてもりつける。

暑い夏にぴったりな、給食で人気の一品です。このレモンソースは、揚げた魚や肉にもよくあいます。夏休みが始まりますので、お子さんと一緒にいろいろな食材でチャレンジしてみてください。



☆☆☆☆作った感想を教えてください☆☆☆☆

給食だよりの1ページ目にあるURLから、レシピを作った感想や、

給食に関する質問など随時受け付けています。ぜひお気軽に声をお聞かせください。