

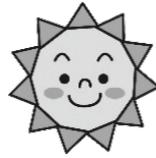
食事からも水分をとりましょう。

水分補給は、飲み物だけでなく食事からもとることができます。みそ汁やスープ、ご飯、野菜の多いおかずなどには水分が多く含まれます。また、夏が旬の野菜や果物は水分だけでなく、ビタミンや無機質も多く含まれています。

ごはん 水分60.0%	きゅうり 水分95.4%	なす 水分93.2%	トマト 水分94.0%	ゴーヤ 水分94.4%	すいか 水分89.6%

もうすぐ夏休みがはじまります。夏休みは夜ふかししてしまったり、寝ぼうして朝ごはんを食べられなかったりと、生活リズムがくずれてしまう人がいるかもしれません。夏休みを元気に過ごすためには、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。また、熱中症予防のためにもこまめに水分をとるようにしましょう。

熱中症とは・・・



気温が高い場所や蒸し暑い場所に長い時間いることで、体調がわるくなってしまふことをいいます。暑い時期だけでなく、季節の変わり目など、体が暑さになれていないときにも起こることがあります。

めまいや立ちくらみ、吐き気、顔が赤くなって大量の汗をかいているなどの様子がみられたら、熱中症の可能性ががあります。

水分補給のポイント！！



熱中症は体が弱っている時に起こりやすいです。疲れた時や寝不足の時は、家でゆっくり過ごしましょう。

体の中にある水分は60~70%です。

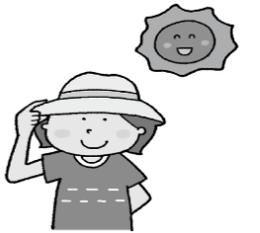


何を飲む？	いつ飲む？	飲み物の温度は？
<p>「水やお茶を飲みましょう」</p> <p>大量に汗をかくときは、スポーツドリンクや0.1~0.2%の食塩水に少し甘い程度の糖分を含んだものを上手に活用しましょう。甘い飲み物や炭酸飲料には砂糖が多く含まれているので飲み過ぎると食欲がなくなったり、栄養バランスがくずれて体がつかれやすくなったりします。飲みすぎには気をつけましょう。</p>	<p>「こまめに水分をとりましょう」</p> <p>朝起きた時や寝る前 運動前や運動中、運動後 入浴の前や後</p> <p>「のどがかわいたなあ」と思った時には、もう体の中の水分は不足しています。のどがかわく前に少しずつ何度も水分をとりましょう。</p>	<p>「5~15℃のやや冷たいくらいにしましょう」</p> <p>暑い時は冷たい物が欲しくなりますが、冷たい飲み物を飲み過ぎるとお腹が冷えて胃腸の働きが弱ってしまうことがあるので注意しましょう。5~15℃の水分が体にとって吸収が良く、体温を下げることもできます。</p>

熱中症予防クイズです。

〇×で答えましょう！

- Q1 () 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとる。
- Q2 () のどがかかわくまでがまんし、一気に水分をとる。
- Q3 () 疲れた時や寝不足の時は、家でゆっくり過ごす。
- Q4 () 水分補給は飲み物だけでなく、食事からもとることができる。
- Q5 () 5~15℃のやや冷たい飲み物は、体にとって吸収が悪く、体温を下げるができない。



(x)5 (o)4 (o)3 (x)2 (o)1 答え

つく
作ってみよう!

きゅうしょく 給食レシピ



おうちの人と作ってみませんか?

料理をする前は石けんで手を洗いましょう。

小さじ1=5cc・大さじ1=15cc・1カップ=200ccです。

食材や調味料の分量は好みで加減してください。



人気の給食レシピを紹介します。旬の夏野菜がたっぷり入って、夏バテ予防にもぴったりのメニューです。

夏野菜カレー



給食のカレールウは
学校給食用です。

【材料 (4人分)】

- 鶏もも肉 (一口大に切る) 120g
- 玉ねぎ (くし型切り) 1個 (160g)
- かぼちゃ (さいの目切り) 1/10個 (80g)
- なす (さいの目切り、あく抜き) 1本 (60g)
- にんじん (小さめのさいの目切り) 1/3本 (40g)
- ズッキーニ (さいの目切り) 1/5本 (40g)
- トマト水煮...80g カレールウ...市販の4人分量
- カレー粉...少々 プルーンピューレ (あれば)...20g
- 白ワイン...小さじ1 塩...少々 こしょう...少々
- ガーリックパウダー...少々 油...小さじ1 水...2カップ程度

【作り方】

- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。塩こしょうし、半量のカレー粉・ガーリックパウダー・白ワインをふる。
- 玉ねぎを加えてよく炒め、にんじん・なす・ズッキーニも加えて炒める。かぼちゃ・トマト水煮・あればプルーンピューレも加えて少し炒め、水を加えて煮る。
- 材料が煮えたら残りのカレー粉・カレールウを入れて煮込む。

枝豆



【材料 (4人分)】

- 枝豆 80g
 - 塩 20g 水 500cc
- (塩の量は水に対して約4%が目安)

【作り方】

- 洗った枝豆に半量の塩をもみこみ、10分ほど置いておく。
- 沸騰した湯に残りの塩を入れ、①も入れる。
- 再沸騰したら中火にし、時々混ぜながら5~6分ゆでる。

枝豆は
八尾市の
特産物です!

新鮮なほど
おいしいです。

あつまあ〜!
塩でゆでてる
はずやのに
あつまいわあ〜!



手作りみかんゼリー



【材料 (4人分)】

- みかん缶詰 (果肉) 70g
- (シロップ) 70g
- 砂糖 35g
- 粉寒天 2g
- 水 280cc

【作り方】

- 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、よく混ぜる。沸騰したら砂糖とシロップを入れ、煮溶かす。
- みかんの果肉を入れ、ひと煮立ちしたら火を消す。
- 器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

粉寒天は液体を
固める粉末で、海藻
からできています。

給食では、同じく海藻由来
で、より早く固まる「アガー」
を使っています。

夏休み親子料理教室

(8月7日・8日)

コミュニティセンターでこの献立を作ります。

今年度の募集は終了しました。

レシピの
カラー版は
こちら→

