



暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けずに元気な毎日を過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えましょう。

また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気を付けましょう。夏休みまで、もう一息！！



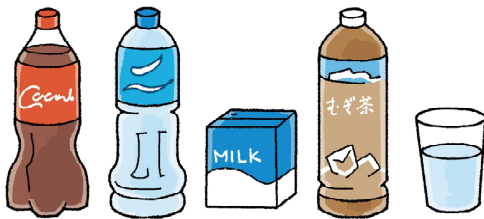
のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

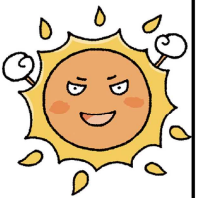
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

イラスト出典元：新食育ブック①(子どもの食と健康)：少年写真新聞社



人気の 給食レシピ

香味焼肉 (7月7日)



<材料 小学生4人分>

○豚ももこま切れ	180g	●ごま油	小さじ1	○長ねぎ (小口)	35g
●酒	小さじ1	●おろしにんにく	小さじ1/3	○にら (1cm)	15g
○にんじん (短冊)	35g	●おろししょうが	小さじ1/3	○はるさめ (乾燥)	5g
○ごぼう (ささがき)	50g	●しょうゆ	大さじ3	○片栗粉 (水で溶く)	小さじ1/2
○たまねぎ (くし形)	100g	●三温糖	大さじ3/4		

<作り方>

- ① 豚肉に酒をふっておく。野菜を切っておき、ごぼうは水にさらしておく。
- ② フライパンでごま油・おろしにんにく・おろししょうが・①の豚肉を炒める。
- ③ ②に、にんじん・ごぼう・たまねぎを加え、炒める。
- ④ しょうゆ・三温糖で味付けをして、ねぎ・にらを炒め合わせる。
- ⑤ 乾燥のままのはるさめを入れて、水分を吸わせて、できあがり！

お好みで、水溶き片栗粉でとろみをつけてもOK！！ 冷蔵庫の中の野菜を使ってみてね！

★ごはんにかけるのも、
パンにはさむのも
おすすめです。

