

# きゅうしょくたより

令和2年7月  
流山市立八木北小学校

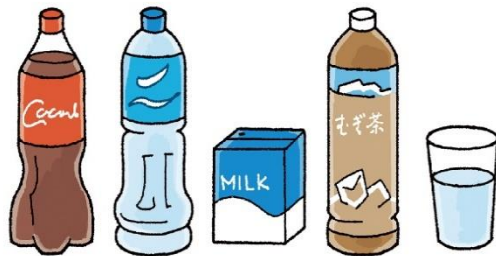
## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



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。

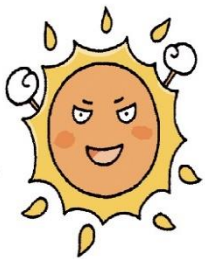
## 水分補給は何を飲む?

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く、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。

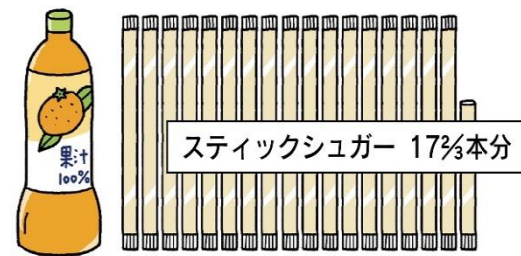


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



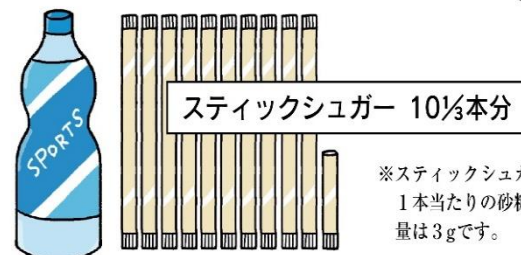
## チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17 2/3本分

スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10 1/3本分

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

## しっかりと食べて



## 夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

## ちょい足して 野菜をとろう

### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

## 夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか? 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合しましょう。



### 今月の献立より

【ガパオライス】(4人分) ごはん茶碗4杯 鶏挽肉 160g 水煮大豆 40g 玉ねぎ小 1個 人参 1/3本 しめじ 20g ピーマン 1個 赤ピーマン 1個 にんにく しょうが バジル 4~5枚 白ごま サラダ油小さじ1 中華スープ小さじ1/2 オイスターソース小さじ1 さとう小さじ1/2 しょうゆ小さじ1 酒小さじ1 ナンプラー・塩・コショウ少々 ごま油少々 (作り方) ①大豆、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、バジルは、みじん切りにする。②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、挽肉を入れて炒める。ほぐれたら、玉ねぎ、にんじんも入れて炒める。しめじ、ピーマン、赤ピーマン、調味料を入れて炒め、バジル、ごま、ごま油を入れて仕上げる。ごはんにかける。

※バジル、ナンプラーはお好みの量で。唐辛子を入れてもOK。目玉焼きを添えれば本格的に!

★ホームページに給食レシピを掲載しています。ぜひご参考にしてください。

★裏面に食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。