

前期課程 食育だより

令和7年7月号

まきお食育ニュース

7月になります。7月になり梅雨が明けると、どんどん気温が上昇し、暑い日が毎日続きます。そんな暑い夏に大切なことは、水分補給を上手にすることです。

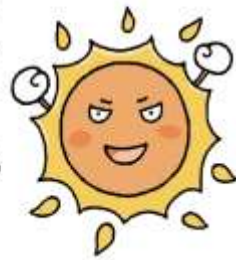


みなお すいぶんほきゅう 見直そう水分補給

私たちの体の65～70%は水分です。体の中の水分は汗をかくて体温調整や、血液や細胞に重要な働きをするなどしています。そのため、「のどがかわいたな」と脳が感じたときには、すでに体内の水分が不足しているといわれています。

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。



本格的な暑さの前に

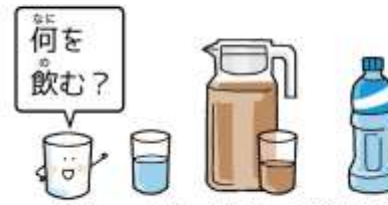
暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

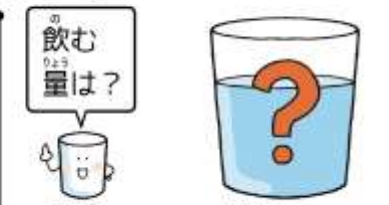
熱中症を予防する 水分補給のポイント



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。

飲み物以外の水分補給



水分は、ごはんやおかずにも含まれています。1日に必要な水分は2～2.5リットル、といわれていますが、その内、食事の中から約1.5リットルの水分をとっています。つまり、1日3回、しっかり食事をすれば、意外とたくさんの水分を自然にとることができます。特に、きゅうりやトマトなど夏野菜は水分をたっぷり含みます。

おうちの方へ 給食レシピ紹介



7月に紹介するのは、給食の定番小おかず「キャベツの甘辛炒め」です。片栗粉でとろみをつけるので、水っぽくならず調味料がよくからみます。

材料	分量（4人分）
ぶた肉（スライス）	40g
人参	1/5本（20g）
キャベツ	2～3枚（120g）
炒め油	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
信州みそ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2

- ① 人参は、せん切りにする。
- ② キャベツは0.8cmの短冊切りにする。電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を入れ、ぶた肉を炒める。人参を加え、しんなりしたらキャベツを入れる。
- ⑤ Aの調味料を加える。
- ⑥ 調味料がなじんだら、出来上がり！