

食育だより 7月号

令和5年6月30日(金)
足立区立栗原小学校
校長 田中 泰徳
栄養士 濱園 愛

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。子供は体温調節機能や水分の代謝機能が十分ではないため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



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。大量に汗をかいたときは、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？

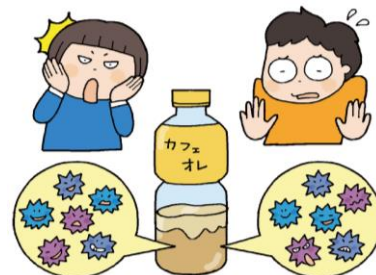
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動するときは、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

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1回200～250mlを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料や果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切りましょう。



野菜の日メニュー かぼちゃのシチュー



材料(4人分)			
かぼちゃ(角切り)	中 1/6 個	サラダ油	大さじ 1
玉ねぎ(くし形)	大 1 個	バター	大さじ 1
鶏小間肉	100 g	小麦粉	大さじ 3 強
ベーコン(短冊)	1 枚	塩	小さじ 1/2
サラダ油(炒め用)	小さじ 2	こしょう	少々
水	200 c c	牛乳	250 c c
固形コンソメ	1 個	生クリーム	小さじ 1
作り方			
① かぼちゃは皮ごと切って、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて3～4分加熱する。(竹串がスッと通るぐらいの硬さまで加熱) ② 小さめのフライパンにバターと油を入れて弱火にかけ、バターが溶けきる前に小麦粉を加える。こげないように注意しながら15～20分炒める。 ③ 厚手の鍋に油を熱し、中火で鶏肉、ベーコン、玉ねぎを炒める。 ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、水とコンソメを入れて弱火にして煮る。 ⑤ 10分ほど煮たら、牛乳を加えて味付けし、②を少しずつ入れる。 ⑥ ①と生クリームを加えたら完成！			
◆手作りルーのレシピを紹介しましたが、市販のシチューの素で、じゃがいものかわりにかぼちゃを入れてもおいしいですよ。			

「出典 株式会社少年写真新聞社」

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ

カレーライス

冷やし中華

トマト

きゅうり

なす

スイカ

**つくってみませんか？
手づくりスポーツドリンク**

〈材料〉

- ・水 1L
- ・塩 1～2g
- ・砂糖 40～80g
- ・レモン汁 適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。