

いただきますへす

- 水分補給のポイント
- 8月31日は野菜の日

田辺市立城山台学校給食センター

いよいよ夏本番ですね。暑い日が続くので、熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、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



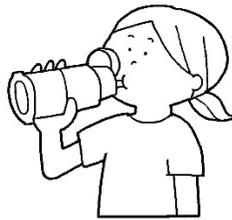
熱中症を予防する 水分補給のポイント

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。

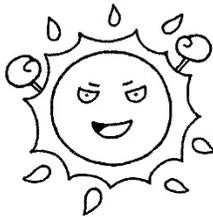
飲む量は？



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。

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、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。



のどがかわく前に水分補給



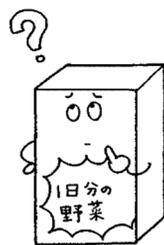
©少年写真新聞社2021

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになりますか？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜本来の栄養のすべてを補うことはできません。

なぜなら、野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。

そのため、野菜ジュースはあくまで野菜不足を補うための補助食品として活用し、野菜そのものを食べるようにしたいですね。



給食おすすめレシピ

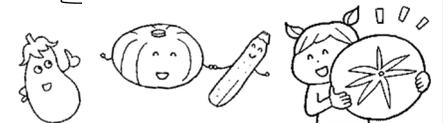
夏野菜カレーライス



材料：4人分

- ごはん 4人分
- 豚肉 100g
- じゃがいも 中1個
- 玉ねぎ 中1/2個
- かぼちゃ 40g
- コーン 30g
- なす 小1/2本
- トマト 小1/2個
- 枝豆 約20粒

- にんにく：少々
- しょうが：少々
- ウスターソース：小さじ1
- しょうゆ：小さじ1
- こしょう：少々
- カレールウ：65g



- ① 玉ねぎは薄切り、じゃがいも・なすはいちょう切り、かぼちゃは2cm角に切る。トマトはざく切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ② 鍋に油(分量外)をひき、にんにくとしょうがを入れて火にかけて、豚肉を加えて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎとじゃがいもを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ さらにかぼちゃとなすとトマトを加えて軽く炒め、水を加える。
- ⑤ ウスターソース、こいくち、こしょうを加えて、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで中火で15分ほど煮込む。
- ⑥ 一度火を止め、コーンと枝豆を入れて、ルウを割り入れよく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込めば、完成！