



食育だより 7月・8月

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。
この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、
水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



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。

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。

つくってみよう！ 朝食レシピ

7・8月は夏休みがあるということで、朝食を自分で作ってみるのによい機会だと思います。自分でお米を炊き、おにぎりなどをつくってみるのはいかがでしょうか？



炊飯器で米を炊いてみよう

- ①米用の計量カップに米を入れて、すりきりにしてはかる。
- ②ボウルに米とたっぷりの水を入れて、軽くかき混ぜたらすぐに水を捨てる。軽く混ぜながら、3～4回水をかえて洗う。
- ③水を切る。
- ④炊飯器の内釜に米と米の分量の目盛りに合わせて水を入れる。
- ⑤スイッチを入れて、炊けたらかき混ぜる。

7月・8月の給食の地場産物の活用

森町で作られた食材・食品

○米 ○たまご ○きゅうり ○じゃがいも

○かぼちゃペースト(みよい農園)

森町近隣の町で作られた食材・食品

○にんじん ○だいこん ○ながねぎ

○キャベツ ○もやし ○スイカ