

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和3年7月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(中学校)

7月に入り、いよいよ夏本番を迎えます。気温が高く、日差しも強い夏に起こりやすい体調不良を「夏バテ」といいますが、みなさんは夏バテ予防をしっかりとしていますか？暑さに負けない体をつくるためにも、バランスのよい食事や規則正しい生活を心がけ、今年の夏も元気に過ごしましょう。

## 〇のどが渴いてからではもう遅い！？

わたしたちの体は、汗をかくことで体温を一定に保とうとするので、気温が高くなるとたくさんの汗をかき体温を一定に保とうとします。体温が上がると、その分たくさんの汗をかきます。



わたしたちの体は約60～70%が水分でできています。体重の2%の水分が失われると体温の上昇が始まり、体重の3%の水分を失うと運動能力の低下が見られます。体内の水分が少なくなると熱中症や脱水症状などを引き起こし、命の危険にもつながります。

## 〇こまめな水分補給を！

体温が上がり体の水分が足りない状態になると、のどが渴きます。のどが渴く前に水分補給をすることが重要です。夏休みに入ると、暑い中で運動をする機会が増えてきます。運動の前や普段の生活の中でも十分に水分をとるように心がけましょう。

普段の水分補給は水や麦茶などで十分ですが、運動などで汗をかくと水分だけでなくミネラルなども一緒に失われるので、薄めたスポーツドリンクなどを飲み、ミネラルなども補給しましょう。しかし、スポーツドリンクや甘いジュースなどを飲みすぎると糖分のとり過ぎになってしまうので、お茶などと組み合わせながら水分補給をしましょう。



## 〇夏休み中も牛乳を！



7月の後半から夏休みに入ります。夏休みになると、給食がないので牛乳を飲むことが少なくなりがちです。牛乳や乳製品には不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。特に、牛乳は暑い時の水分補給にも優れています。しかし、飲みすぎてしまうとエネルギーのとり過ぎになってしまうので、1日コップ1杯(約200ml)を目安に牛乳を飲み、夏休み中もしっかりカルシウムをとるようにしましょう。

夏休み中に料理に挑戦！！  
簡単レシピを紹介！



## 昆布茶De冷たいみそ汁

材料(4人分)

- ・きゅうり……………25g
- ・豆腐……………20g
- ・カットわかめ…0.5g
- ・お湯……………70g
- ・昆布茶……………1g
- ・白みそ……………4g
- ・氷……………50g

- ① きゅうりは、薄めの小口切りにします。豆腐はさいの目切りにします。
- ② お椀に、昆布茶、カットわかめ、豆腐、みそをいれてお湯を注ぎます。
- ③ 少しかき混ぜ、みそを溶かしたら氷ときゅうりを入れます。



このみそ汁はだしを使いませんが、昆布茶がその代りをしています。ご飯やツナ、焼き魚を入れて冷や汁にしてもおいしいです。夏の暑い季節にピッタリの冷たいみそ汁で涼みましょう！

## かつお節とねぎのドリア

材料(1人分)

- ・ご飯……………110g
- ・マヨネーズ……………4g
- ・かつお節……………1.5g
- ・スライスチーズ……………1枚
- ・葉ねぎ……………3g
- ・刻みのり……………7g
- ・ポン酢……………8g

- ① 皿にご飯をよそって平らにし、マヨネーズを網目に回しかけます。
- ② かつお節をかけ、スライスチーズをのせて電子レンジ600Wで1分間加熱します。
- ③ ねぎと刻みのりをトッピングして、ポン酢をかけます。



葉ねぎやかつお節やのりといったさっぱりと食べられる材料に、カルシウムが豊富なチーズが入って、栄養もバッチリとれます。ポン酢のかけ過ぎは塩分が多くなってしまいますので、気を付けましょう。

夏休みは1人で料理にチャレンジしてみよう！！