

給食だより

2014

7月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

7月の栄養目標 暑さに負けない体をつくる食事をしよう

熱中症予防のカギは...

水分補給 にあり!

真夏の暑さや、激しい運動によって汗をたくさんかくと、体から水分がうばわれ、熱中症になる危険性が高くなります。熱中症を予防するためにも、しっかりと水分補給を行いましょう!

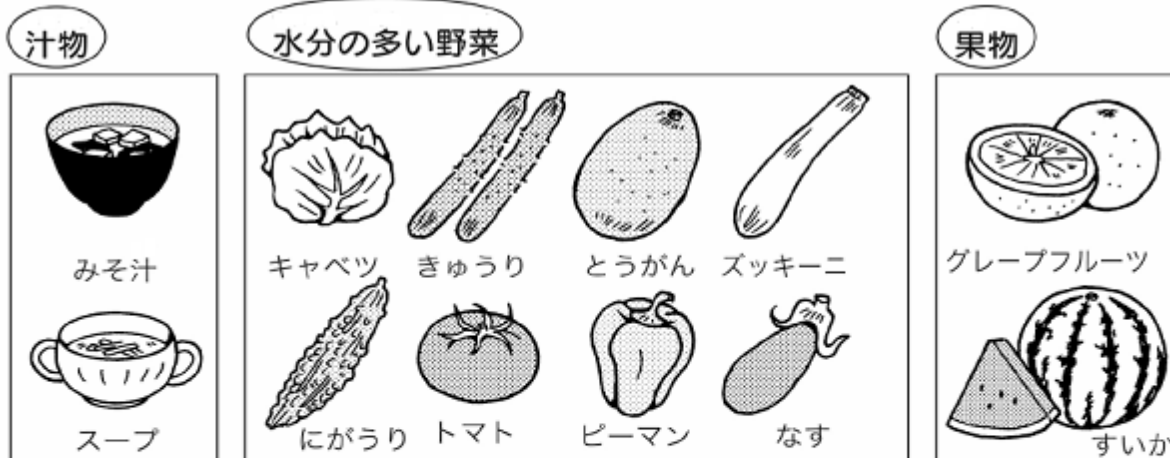
水分補給のコツ

その1. こまめに少量ずつ飲みましょう



	タイミングと摂取する量	アドバイス
運動前	運動 30 分くらい前にコップ1~2 杯程度を飲みましょう。	まずは一口だけでもいいので、運動前に飲む習慣を身につけましょう。
運動中	15~30 分ごとに、1 回に一口~コップ1 杯程度飲むようにしましょう。	のどの渇きに応じて、こまめに飲むようにしましょう。
運動後	直後から食事も含め、就寝前までに体重減少分を補える量を数回にわけて飲みましょう。	疲労回復のためにも、しっかり水分をとります。運動後は果汁 100%のフルーツジュースもおすすめです。

その2. 食事からも水分を取る工夫をしよう



* 清涼飲料について *

水分補給に清涼飲料をがぶがぶ飲んでいる人はいませんか? のどがかわいたからといって、がぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。水や麦茶、牛乳など糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量をこころがけましょう。



献立紹介 あじの和風ピザ焼き

〈材料 4人分〉

- あじの開き 4枚
- (三枚おろし)
- しょうゆ 小さじ1強
- 本みりん 小さじ1強
- しょうが 4g
- バター 4g
- たまねぎ 40g
- 干しいたけ 1.2g
- 赤みそ 4g
- ケチャップ 40g
- さとう 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- グラタン用チーズ 32g

〈作り方〉

- ①あじの開きに、しょうゆ、みりん、しょうがで下味をつける。
- ②たまねぎとしいたけを薄切りにし、バターでいためる。
- ③さとう、みそ、ケチャップ、しょうゆで味を整える。
- ④①に③をかけ、グラタン用チーズをふりかけ、オーブンで焼く。