



梅雨が明けると、いよいよ夏本番！もうすぐ楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



水分補給で熱中症対策！！



熱中症を防ぐには・・・

暑くなると、体の中に熱がこもり、めまいや頭痛、吐き気など体の調子が悪くなる「熱中症」になりやすくなります。熱中症は、ひどいときには命にかかわることがあります。

熱中症を防ぐには、こまめに水分を補給することが大切です。

「こまめに」とは

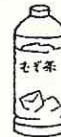
「少しずつ何度も」という意味です。

朝起きた時や寝る前、休み時間など少しずつ何度も水分補給しましょう。

「のどが渇いた」と感じた時には、すでに、体の中で脱水症状が始まっています。



家では何を飲めばいいの？



1 水やお茶がオススメです

運動時など、汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクも良いですが、糖分が多いので、飲み過ぎには注意しましょう。給食のない休みの日は牛乳も忘れずに！

2 冷たい飲み物の飲み過ぎは夏バテのもと

冷たいものをとりすぎると、胃腸の動きが弱くなります。食欲がなくなり体がだるくなって、夏バテにもなります。ジュースや清涼飲料水は、糖分がたくさん入っているものがあります。冷たいものの甘さは感じにくいので、知らないうちに糖分のとりすぎになることがあります。

3 食事からも水分をとりましょう

味噌汁やスープはもちろん、きゅうりやトマトなどの夏野菜には、水分がたっぷり含まれています。汗と一緒に流れ出してしまうビタミンや無機質も補給することができます。



朝ごはん

サラサラ食べられる冷や汁風

夏にピッタリ！さっぱり朝ごはんメニュー

サラサラ食べられる冷や汁風

～材料(2人分)～

ごはん	300g	☆	みそ	大さじ2
きゅうり	1/2本		白いりごま	小さじ2
ツナ缶	1缶		白すりごま	大さじ2
かつおぶし	1袋(約2g)		水	300g
豆腐	1/4丁			

～作り方～

- ①☆をボウルに混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②きゅうりは薄い輪切り、豆腐は適当な大きさにくずす。
- ③②を①の中に加え、ツナ缶(オイル漬けはオイルをきる)、かつおぶしも加える。
- ④器に盛ったごはんに③をかけて、いただきます。

※水をだし汁にしたり、お好みでしそやミョウガの細切りを加えてもおいしいです。

「冷や汁」は九州の郷土料理です。九州では焼いた鰯を入れますが、鰯を焼くのは大変なので、代わりにツナ缶を使って手軽に作れるようにしました。

主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)
ツナ缶 かつおぶし 豆腐	きゅうり	ごはん ごま

