

食育だより 7月

船橋市立法典小学校
栄養教諭 浅田 朝子

★熱中症を防ぐ水分補給

のどがかわいたと感じるのは、体の水分量が少なくなり、脳から信号が出されているためです。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給することを心がけましょう。

運動などでたくさん汗をかく時の水分補給のポイント

Q.1回にどのくらい飲めばいい？

A.200ml (コップ1ぱい) ほど
※一度にたくさん飲めない時は、少しずつ、よりこまめに飲むよう意識しましょう。



Q.どのくらい間をあけて飲む？

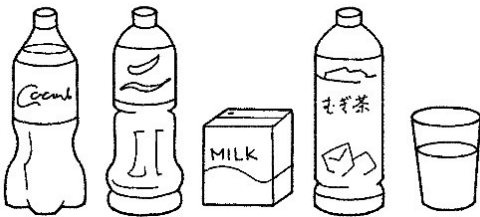
A.15~20分おきくらいを目安とします。

Q.運動をする時に気をつけることは？

A.運動を始める約30分前にも、200~400ml ほどの水分をとっておきましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



~部屋の中で過ごす時も要注意！~

勉強や遊びなどに集中すると、水分をとることをつい忘れがちです。また、日差しが当たる外にいる時と比べ、のどのかわきに気づきにくいことがあります。休けいのタイミングを決めるなど、意識して水分をとりましょう。

★間食 (おやつ) のとり方を考えよう

家で過ごす時間が長くなる夏休み。間食についても見直してみましょう。

・時間と量を決めて食べる

・不足しがちな栄養素 (カルシウムなど) をとる

じゃこおにぎり
フルーツ入りヨーグルト

・食品表示を見ながら食品を選ぶ

名称○○○○
原材料名○○
エネルギー たんぱく質

♪裏面にて、船橋市の学校給食レシピ集より2品紹介します。ぜひお試しください。

大豆といりこの揚げ煮（作りやすい分量）

材料	分量
ちりめんじゃこ	30g
炒り大豆（節分の福豆・味付なし）	100g
揚げ油（豆の表面をコーティングする）	適量
A	
・砂糖	大さじ1と1/4（11g）
・しょうゆ	大さじ1/2（9g）
・みりん	大さじ1/3（6g）
白ごま	3g



作り方

- ① ちりめんじゃこと白ごまはから炒りする。
- ② 大豆を素揚げする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、火にかけてタレを作る。
- ④ ①②を③でからめる。

大豆とちりめんじゃこは、どちらもカルシウムたっぷり食材。成長期のお子様にぜひ食べてほしいメニューです。カリカリの食感は「噛む」こと意識づけにもなります。

小松菜の春巻き（4人分）

材料	分量
春巻きの皮	4枚
こまつな（2cm幅ゆでる）	2束（240g）
ねぎ（斜め薄切り）	1/4本（20g）
豚肉（千切り）	40g
・酒	小さじ1（5g）
むきえび	30g
ごま油	小さじ1（3g）
赤みそ	大さじ1と1/2（13g）
砂糖	小さじ1（4g）
しょうゆ	小さじ1（6g）
かたくり粉	適量
水	適量
揚げ油	適量



作り方

- ① ごま油を熱し、ねぎを香りが出るまで炒める。
- ② 豚肉、むきえびを入れて炒める。
- ③ 調味する。
- ④ 小松菜を加えて混ぜる。
- ⑤ 水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ 春巻きの皮で⑤を包み、油でからっと揚げる。

小松菜は茹でてから混ぜると色鮮やかに仕上がります♪