

夏休みは家庭で食育！

もうすぐ夏休みです。いつもはできない食に関わることにチャレンジしてみましょう！

たとえば

食事のお手伝い・料理にチャレンジ！

はしの正しい使い方をマスターしよう。

すききらいのこくふくにチャレンジ！

野菜や果物を育ててみよう。

★3度の食事を規則正しく、バランスよい内容にすることも忘れずに！

水分補給について知りましょう

私たちの体の60～70%は水分といわれています。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。ですから、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命に危険がおよぶこともあります。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



その一口が
飲みすぎに！

甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

清涼飲料の糖分量

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約57g

★ 清涼飲料には、意外と糖分が多いので、飲みすぎないようにしましょう ★

★水分補給とカルシウム補給のためには牛乳がおすすめ！

成長期のみなさんは、夏休みも1日に給食の牛乳の2本分くらい飲むとよいですね。エネルギーの取り過ぎになるので飲み過ぎには注意しましょう。

～献立紹介～

とり肉のレモン揚げ

～7月の給食メニューより

《 材料 1 個分 》

鶏もも肉 60g
下味 酒 1.8g
塩 0.3g
片栗粉 6g
揚げ油 適量

タレ

白砂糖 4.8g
濃口しょうゆ 3.6g
レモン果汁 2.2g

《 作り方 》

① 鶏もも肉に下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
② タレの材料を合わせて①にかける。

(肉は2cm角位にしてもよい。タレは豚肉や魚にも合う)

ヨーグルトドリンク

～おいしくカルシウム補給を！

《 材料 1 杯分 》

プレーンヨーグルト 50g
ピーチジュース 125g

《 作り方 》

ヨーグルトとジュースをよく混ぜるだけ！

※りんごジュース等でもおいしくできます。

※ヨーグルトは脂肪の少ないものではなく、普通のプレーンヨーグルトがよいようです。



日本は水資源が豊かで、上下水道の設備が非常にととのった国です。学校や家庭でも水道をひねると、安全な水を飲むことができます。でも世界の中には、水道水をそのまま飲むとおなかを壊したり、水不足で命を失ったりするような国もあります。

水はわたしたちの命を守る貴重な資源。もったいない使い方をしないよう、日ごろから大切にしましょう。