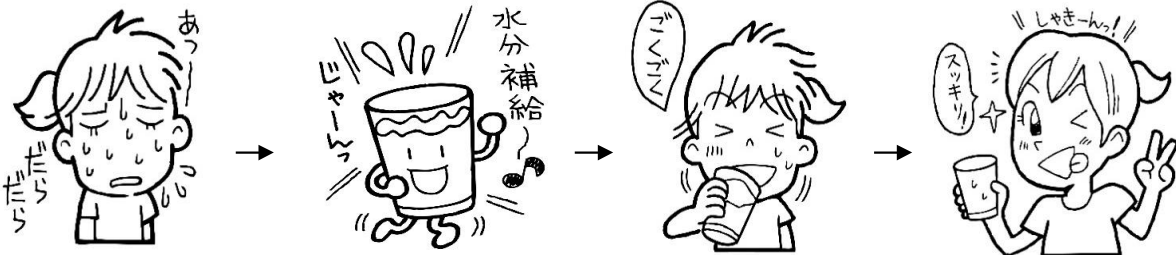


だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなり、じめじめとした暑い夏☀️がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりとることが大切です。



～水分補給をこまめにしよう!!～

私たちの体の60～70%は水分といわれています。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。大量に汗をかく夏場や運動中、のどがかわいている時は、水分が不足しているといわれています。水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命の危険がおよぶこともあります。水分は少しずつこまめにとることが大切です。



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。

知ってる? 清涼飲料の糖分量



水分補給とカルシウム補給のために牛乳がおすすめです。飲みすぎに注意して、成長期のみなさんは夏休みも1日に給食の牛乳2本分くらい飲むといいですよ♪



～つくってみよう! 「夏みかんサラダ」★7月13日の献立より★～

材料＜4人分＞

キャベツ	160g
コーン	40g
きゅうり	50g
甘夏みかん缶	80g
サラダ油	6g (大さじ1/2)
穀物酢	10g (小さじ2)
はちみつ	8g (小さじ1弱)
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 1 キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りに切る。
- 2 甘夏みかん缶の中身を出す。(汁もとっておく)
- 3 Aの調味料を合わせる。
- 4 キャベツ・コーン・きゅうりを茹でる。
- 5 野菜とみかんを③のタレで混ぜ合わせる。
※お好みで甘夏みかん缶の汁も入れてもおいしいです。

※甘夏みかん缶がない場合は、みかん缶でもよいです。

