



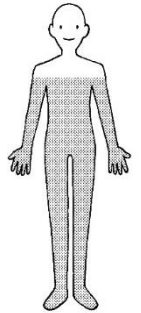
給食だより 7月号

令和6年6月28日
御蔵島小中学校
校長 廣瀬 京子
栄養士 瀧田 優

まぶしい夏の日差しを感じられるようになってきました。気温、湿度が高いと熱中症のリスクがあります。今まで以上に、体調管理やこまめな水分補給を心掛けましょう。

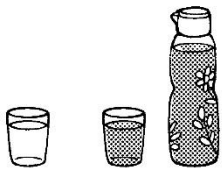
水分補給はのどがかわく前に！

人の体は子供で約70%、成人で約60%が水分です。1日の中で体内の水分の排せつ量と摂取量がほぼ同じになるように、汗をかくなどしてバランスが保たれています。成人では、体重の約1%の水分が失われると体温が上昇し、2%以上の減少で運動機能の低下が見られます。のどがかわいたと感じたときにはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水分をとることが大切です。



水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、砂糖をとり過ぎてしまいます。砂糖のとり過ぎは肥満やむし歯の原因になるため、日常的な水分補給は水やお茶がおすすです。運動等で大量に汗をかくときは、スポーツドリンクで塩分も補給しましょう。

★ 手作りスポーツドリンクレシピ ★

- 水 1L
- 食塩 1.5g (小さじ1/4)
- 砂糖 40~50g (大さじ5程度)
- レモン果汁 大さじ1



ペットボトルに全ての材料入れて良く振り、冷蔵庫で冷やす。

※塩、砂糖、レモン果汁の量は好みで調整してください。果実酢やミントなどをいれてアレンジもできます。
※冷蔵庫で2~3日保存できます。

【材料(4人分)】

- 魚(サハ等) 4切れ
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 油 小さじ1
- ねぎ みじん切り
- しょうが 少々 …すりおろす
- みそ 小さじ2・1/2
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ5
- みりん 小さじ1/2
- 白いりごま 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1/3
- 水 小さじ2/3

★ おすすめ給食レシピ ★

「魚のごまみそあんかけ」

【作り方】

- 魚に塩、こしょうをまぶし、冷蔵庫に30分程度置く。
- フライパンまたは魚焼きグリルで香ばしく焼く。
- 魚を盛りつけ、たれをかけてできあがり！

たれの作り方

- 油でねぎ、しょうがを炒める。
- ねぎに火が通ったら調味料を全て入れ、弱火で煮る。
※焦げに注意！
- ごまを入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。