



# 食育だより 夏休み号

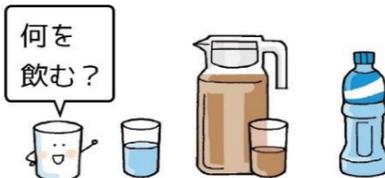
いよいよ待ちに待った夏休みですね。天気が良く、暑い日が続きますので、熱中症に気を付けましょう。中学生の体は、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟な場合も多く、脱水になりやすいといわれています。適度な水分補給と休憩、バランスのとれた食事や熱中症を予防して、元気に夏休みを楽しみましょう。

## 夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムが崩れます。私たちの体は、生活リズムが一度崩れると、なかなか元に戻るのが難しい作りになっています。夏休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、朝ごはんの準備をしたり、ストレッチや朝学習をしたりしてみてもいいでしょうか。



### 熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？  
普段は、水や麦茶などで水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時には、スポーツ飲料を利用するのもいいでしょう。甘いジュースや炭酸飲料は、できるだけ避けるのがベターです。



いつ飲む？  
のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前・運動中・運動後もしっかり水分をとるようにしましょう。

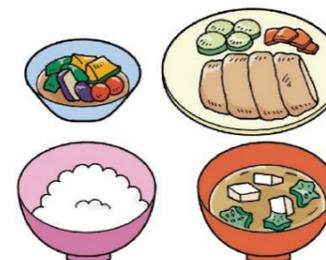


飲む量は？  
運動をする30分前は、250mL～500mLの水分をとり、運動中は200mL～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすまられています。ぜひ、とる量を意識してみましょう。

### 夏ばて注意！

### バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、喉ごしのよい冷たい麺類を食べがちです。麺だけで主菜(おかず)が少ないと、栄養のバランスが崩れやすくなります。食事は主食・主菜・副菜・汁物をそろえるように意識をしてみましょう。食欲が無い時は酸味のあるものやカレーなど香辛料を活用した料理を取り入れると食欲を増してくれます。



### 冷たいものの食べすぎに気をつけよう



冷たいものの食べ過ぎは、胃腸の働きを弱らせ、食欲が落ちる原因になります。食事の量が減ると、摂取できるエネルギーや栄養素の量が減るため、夏バテをおこしやすくなります。冷たいものの食べ過ぎには注意しましょう。

砂糖の量はどのくらい？

冷たいものは、甘さを感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきにくくなっています。暑い、冷たい飲み物が欲しくなりますが、思っている以上にたくさんの糖分が使われていますので、飲み過ぎに注意しましょう。

※左のイラストの砂糖の量は、糖度計で計測したペットボトル1本(500mL)分

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約56g	お茶 約0g	
4	5	

### 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトルの飲み物を飲むときに、直接口をつけて飲むと飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間が経つと、飲み物に含まれる栄養素を利用して細菌が増えます。福岡市保健環境研究所が行った実験では、飲みかけのペットボトルの麦茶を30℃の温度の中に放置しておいたところ、細菌の数が半日で

およそ34倍、24時間で400倍に増えました。再び飲むと、おなかを壊したり、体調を崩したりするおそれがあるとしています。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多く含まれるため、注意が必要です。ペットボトル飲料は、開封したら早めに飲み切りましょう。飲み切れない場合には、冷蔵庫に入れ低温で保管することをおすすめします。



### おうちで給食レシピ

～キムたくごはんの具～

キムたくごはんの具は、給食でも大人気の1品です。キムチの絶妙な辛味とたくあん塩気の塩気がごはんが進む味付けになっています。もともとは、長野県の学校給食で考案されたレシピで、子供たちに郷土の味である漬物をもっと身近に感じてもらいたいと、市内の栄養士さんが考え、初めは中学校のみで提供されていたそうです。暑い夏に食欲のわくキムタクごはんの具をご家庭でも！

【材料】※量は中学生1人分のごはん200gに混ぜる量 【作り方】  
の4人分程度です。

- ・ごま油 小さじ1
- ・豚もも肉(せん切り) 100g
- ・にんじん(せん切り) 20g(1/10本)
- ・たまねぎ(薄いスライス) 100g(1/3玉)
- ・白菜キムチ(汁を切る) 125g
- ・つぼ漬け(汁を切る) 60g
- ・小ねぎ(小口切り) 25g(1/4束)
- ・薄口しょうゆ 小さじ1、1/3

- ①フライパンにごま油をひいて、豚肉を炒める。
- ②にんじん、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③白菜キムチ、つぼ漬けを加え全体を混ぜる。
- ④薄口しょうゆで味をととのえ、小ねぎを加えてサッと炒める。
- ⑤ごはんに入れて混ぜて出来上がり。

フライパンにごはんを入れて炒めながら混ぜてもおいしいですよ☆

