

各地で海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をとることが大切です。また、熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが潤いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

- いつ?** 朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。
- 何を?** 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。
- どれくらい?** 1日あたり1.2ℓが目安。汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。
- 運動などで大量に汗をかいたら?** 汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

夏の誘惑! 冷たくて甘いおやつのにしぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい、アイスクリームやジュースをとり過ぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとり過ぎると、弱った胃腸に負担をかけたたり、空腹を感じなくなったり、夏バテの原因となってしまう。



暑い時こそ、栄養バランスの良い食事です。しっかりと体力をつけましょう。

夏にしたい食べ物

夏バテ予防や疲労回復のためには、豚肉や納豆など、ビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしが良い豆腐料理や卵料理がおすすめです。また、うなぎにはビタミンAやビタミンB群、たんぱく質が豊富で、体力増進にも効果があります。



【食欲を増すためのポイント】

- 夏野菜や香味野菜を取り入れる。
- レモンなどの酸味を利用する。
- カレー粉などの香辛料で味付けをする。

給食では、豆腐とスウィーニを揚げていますが、ご家庭で作りのやすい調理方法をご紹介します。さっぱりと食べやすいメニューです。

<給食レシピ紹介> 夏野菜と豆腐のフリソ (17日) 4人分

材料	作り方
木綿豆腐 100g(1/3丁)	① 木綿豆腐は水切りをして2cm角に切り、塩、こしょうをする。
塩、こしょう 少々	② スウィーニはいちよう切り、トマトは皮を剥き、2cm角、さやいんげんは2cm幅に切る。
スウィーニ 80g(1/2本)	③ 豆腐とスウィーニをフライパンで焼く。
トマト 80g(1/2個)	④ ③の間に、酢、しょうゆ、砂糖をよく混ぜ合わせ、フリソ液をつくる。
さやいんげん 20g(2本)	⑤ さやいんげんをゆでる。
酢 10g(小さじ2)	⑥ フリソ液に食材を入れ、30分ほど冷やしながら漬け込む。
しょうゆ 6g(小さじ1)	
砂糖 8g(小さじ1)	

～保健給食委員会の活動～

高陵中では、毎日給食室で残菜の量を計り、毎月、保健給食委員会の生徒がグラフを作成し、掲示をしています。

学年ごとの平均残菜率が年間を通して目で見える形となっています。

