



7月給食だより



毎日暑い日が続き、汗をかくことが増えてきました。

暑い季節は、気づかないうちに体の水分が失われやすくなります。特に子どもたちは、大人よりも体の水分量が多く、汗もかきやすいため、こまめな水分補給がとても大切です。今回は、暑い時期の水分補給のポイントについてお話しします。

夏の水分補給のポイント

おしっこの色をチェック

言葉で「のどが渴いた」と言えないお子さまの水分不足は、おしっこの色で見極められます。いつもより黄色が濃いときは、体が水分を欲しているサイン。こまめな補給を意識しましょう！



食事からの水分も大切

実は、1日の水分の2〜3割は食事からとっています。夏野菜（トマトやきゅうりなど）や汁物は、水分と一緒に、汗で失われるミネラルも効率よく補給できるので、毎日の食事でも立派な水分補給です♪



冷たいものはとりすぎ注意

冷たい飲み物をたくさんとると、お腹を冷やして食欲が落ちることがあります。キンキンに冷やしすぎないのはもちろん、ごはんの直前や食事中は常温に近いものにするなど、タイミングを工夫してみましょう。



朝イチの1杯が熱中症を防ぐ

寝ている間にもたくさん汗をかくので、朝起きたときの体はカラカラ。1日を元気にスタートさせるために、朝起きたらまずコップ1杯の水や麦茶を飲む習慣をつけましょう！



教えてあおい先生！

スポーツドリンクって、どんな時に飲ませるの？

だんだんと暑くなり、熱中症対策としてスポーツドリンクを選ぶ機会も増えますよね。ただ、スポーツドリンクにはお砂糖が多く含まれているため、日常的にたくさん飲ませてしまうと食欲が落ちて、肝心のごはんが食べられなくなる原因にもなってしまいます。そのため、賢く飲み物を使い分けるのがおすすめです！

【いつもの外遊びなら「水・麦茶」でOK！】

普段の生活や、1時間以内の公園遊びなどでは、毎日の食事（みそ汁やおかずなど）から十分な塩分がとれているので、水分補給は水や麦茶だけでしっかり熱中症対策になります。

【スポーツドリンクの出番はここ！】

目安として「1時間以上、外で激しく動き回ったとき」や、「短時間でも、服が濡れるほどたくさん汗をかいたとき」は、失われた塩分や糖분을しっかり補えるスポーツドリンクを飲むと安心です。毎日のしっかりとしたごはん、メリハリのある水分補給で、これからの暑い季節を元気に乗り切りましょう！



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

鶏ささみと きゅうりのサラダ



(大人2人・子ども1人分)

鶏ささみ…約1本 (45g)

きゅうり…1本 (100g)

にんじん…1/3本 (70g)

ごま油…小さじ3/4 (3g)

酢…小さじ1強 (6g)

しょうゆ…小さじ1/2 (3g)

砂糖…小さじ1強 (3.5g)

塩…少々 (0.6g)

①鶏ささみは茹でてから流水で冷まし、手で細かく裂く。

②きゅうり、にんじんは短めの千切りにする。水とにんじんを鍋に入れ、2分ほどゆでたらきゅうりを加えて1分ゆでる。流水にさらして冷ます。

③調味料を合わせて電子レンジで20〜30秒ほど加熱し、酸味を飛ばす。

④②の野菜を絞って水気を切り、①・③と和えたら完成！

