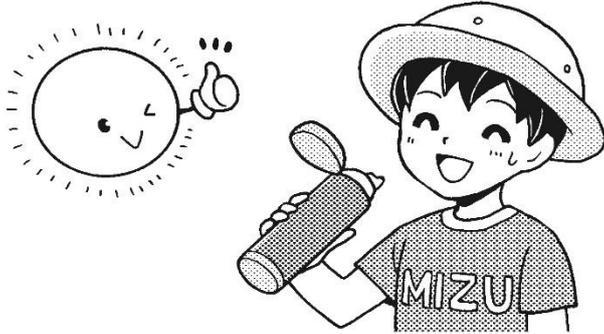


きゅうしょくだより

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

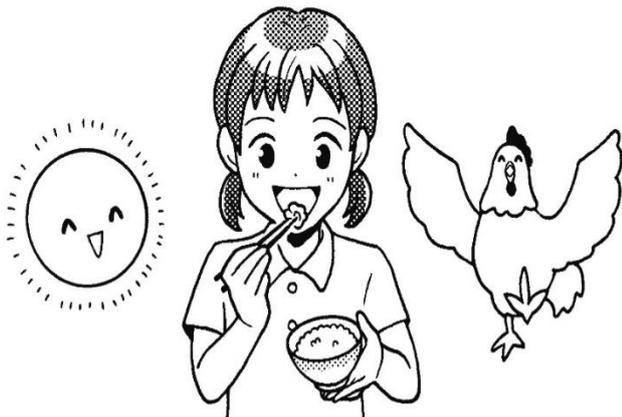
ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

必ず 食べよう！ 朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



スポーツ
飲料



オレンジ
ジュース

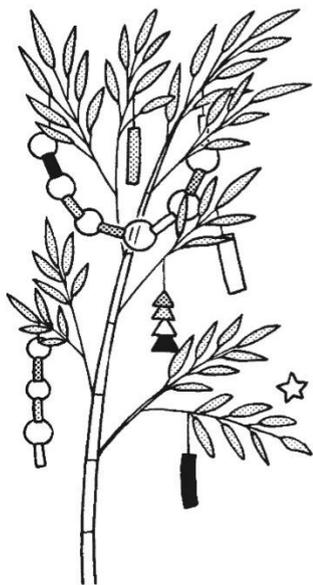


コーラ



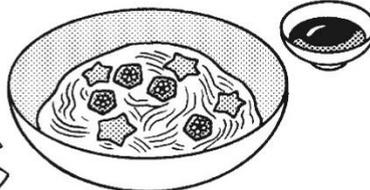
炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。



7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）^{けんぎゅう}が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心を持って、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっぱなしにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

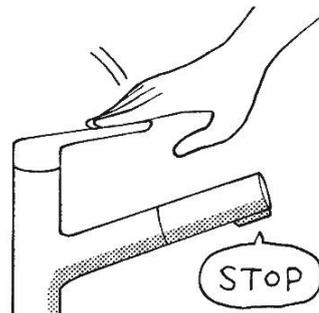
●冷蔵庫の開け閉めを
少なく



●早起き早寝をする



●水を出しっぱなしにしない



作ってみませんか？

「魚のレモンソースかけ」(14日の献立より)

材料(4人分)

鮭切り身…4切
酒…小さじ1 こしょう 少々
にんにく…4g
しょうが…4g
片栗粉…適量 揚げ油…適量

レモン…1/8個

レモン汁…小さじ1強

さとう…大さじ1

しょうゆ大さじ1

水……大さじ1

【作り方】

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② ①を酒・こしょうと合わせ、鮭に下味をつける。
- ③ 鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。(焼いてもよい)
- ④ レモンは皮をよく洗い、皮ごと薄めのいちょう切りにする。
- ⑤ ④のレモン・砂糖・しょうゆ・水を鍋で加熱し、レモンが柔らかくなるまで煮る。火を止めてレモン汁をいれる。
- ⑥ 揚げた鮭に⑤のソースをかける。

※ 鶏肉に変えて作ってもおいしいです。

