

食育だより 7月



令和8年7月
秩父第一中学校共同調理場発行

日差しが強く、気温の高い、夏の季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、夏の暑さに負けないように元気に過ごしましょう。

夏の暑さに
負けない！

水分補給のポイント



いつ飲むの？



のどが渴いている時は、すでに水分が不足している状態です。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



運動をする 30 分前
に 250~500ml を目安
に水分補給をしましょう。



運動中は 20 分に 1 回
程度給水タイムをとって 1
時間に 500~1000ml とる
ようにしましょう。



運動によって失われた水分を
補給することが大切です。一度に
大量の水を飲むのではなくこまめ
に補給しましょう。

何を飲むの？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要になるのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。

● 普段の水分補給



水やお茶で水分補給をしましょう。暑い時期は甘いジュースなどを
飲みたくなりますが、糖分会を多く含んでいるので水分補給には適してい
ません。

● 運動時など

汗を多くかく時の水分補給



運動で汗をかくと、水分と一緒に塩分（ナトリウム）などのミネラルも
体外に出されます。汗で失った水分とミネラルが同時にとれるスポー
ツドリンクがおすすめです。



スポーツドリンクは、水分の吸収力を高めるために糖分も含んでいます。
普段からスポーツドリンクを飲んでいると糖分のとり過ぎにつながるので注
意しましょう。



作ってみませんか

《磯香あえ》

【材料】 4人分
ほうれん草 1/2 袋
もやし 1/2 袋
にんじん 1/3 本
しょうゆ 大さじ 1
酢 小さじ 1
のり 適量

【作り方】
① ほうれん草はゆでて
3cm 幅に切る。
にんじんは千切りにして
ゆでる。
もやしもゆでておく。
② ゆでた野菜と調味料を
和える。
③ のりをきざんで和えて
完成。

暑い時期はさっぱり食べられるあえ物がおすすめ！
のりの風味を効かせることで減塩にもなります。

【食育 English】 夏野菜を紹介しよう

◆cucumber <きゅうり>

Cucumbers are harvested a lot in the summer.
(きゅうりは夏に多く収穫されます。)

Cucumbers are fresher the spikier they are.
(きゅうりはとげとげしているものほど新鮮です。)

◆eggplant <なす>

Eggplants are purple vegetables that are harvested
in the summer.

(なすは夏に収穫される紫色の野菜です。)

It came to be called 'eggplant' because the white
eggplant looked like an egg.

(白いナスがたまごのようにみえたことから "eggplant"
と呼ばれるようになりました。)

