

食育だより 7月



令和4年7月
秩父第一中学校共同調理場発行

日差しが強く、湿度も気温も高くなりました。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、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、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



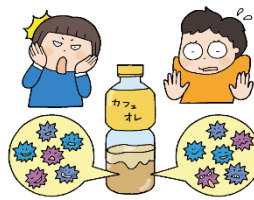
飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

飲み残しのペットボトルに注意！

一度開封すると、開け口から細菌やカビなどが侵入しやすくなり、食中毒の原因となる危険性があります。特に、直接口を付けて飲むことで、菌の侵入と繁殖の危険性が高まります。ペットボトル入り飲料は、開けたら早めに飲み切りましょう。



夏休み中も規則正しい生活を



作ってみませんか

《夏の肉じゃが》

〔材料〕 4人分

豚こま肉	200g
じゃがいも	400g
玉ねぎ	200g
にんじん	100g
枝豆	30g
(さやいんげでもOK)	
こんにゃく	80g
砂糖	8g
しょうゆ	25g
酒	5g
トマトケチャップ	12g
だし汁	200g

〔作り方〕

- 1 じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは短冊切りにする。
- 2 なべに油を入れ、豚肉、こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを炒め、だしを入れて煮る。
- 3 じゃがいもが煮えたら調味料を入れる。
- 4 色どりに、さやから出した枝豆を加える。

★隠し味にケチャップを使っているの、さっぱりとした味つけです。

【食育 English】〈食べ物を使った英語の表現〉

◇peach (魅力的な人)

You are such a peach.

(あなたって何て素敵な人なの)

Thank you so much, peach!

(ありがとう!)



◇two peas in a pod (そっくり)

Jenny and her mother are two peas in a pod.

(ジェニーと彼女のお母さんはそっくりね。)



◇a piece of cake

I'll take care of it.

It's a piece of cake!

(私に任せて。そんなの簡単よ!)

