

# 食育だより 7月



令和5年7月  
秩父第一中学校共同調理場発行

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした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。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



### 水分補給は何を飲む？

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な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。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



砂糖の量はどのくらい？



※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500mL)分を算出したものです。

### 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



### しっかり食べて夏バテ予防！

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



### 作ってみませんか

#### 《スタミナ豚汁》

【作り方】

- ①豆腐はさいの目切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、キャベツは一口大、ごぼうは斜め薄切り、ねぎは小口切り、にらは2cm幅に切る。
- ②鍋にごま油、みじん切りにしたにんにくとしょうがを入れて熱し、香りが出たら、豚肉・ごぼうを加えてよく炒める。じゃがいもとにんじんを加え軽く炒め、だし汁を入れて煮る。
- ③キャベツ、豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、みそとしょうゆを入れ、ねぎとにらを加えてさつと煮る。

【材料】 4人分

豚肉	100g
豆腐	100g
じゃがいも	100g
キャベツ	100g
ごぼう	30g
にんじん	30g
ねぎ	20g
にら	10g
にんにく・生姜	少々
ごま油	8g
みそ	40g
しょうゆ	5g
酒	5g
だし汁	800cc

### 【食育 English】 ◇七夕◇



Tanabata is the Star Festival in English.  
(七夕は英語では“the Star Festival”です。)

**On TANABATA, we write wished to strips and place it on the bamboo. It is said that these wishes come true.**

(七夕では短冊に願いを書いて笹に飾ります。そうすることでその願いがかなうと言われてています。)

**There is a custom of eating somen noodles on Tanabata. Somen are very thin noodles made of wheat flour.**

(七夕にはそうめんを食べる習慣があります。そうめんは、小麦粉でできた、細い麺です。)