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？



のどが渇いている時は、すでに水分が不足している状態です。のどが渇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］

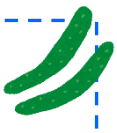
① ほうれん草はゆでて 3cm 幅に切る。
にんじんは千切りにしてゆでる。
もやしもゆでておく。

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。）