

# きゅうしょくだより

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校

令和2年度8月号



連日暑い日が続いていますね。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心掛け、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

水分のとり方についてのクイズを載せました。いつもの水分のとり方を振り返りながら、クイズの答えを考えてみてください。

## 熱中症に気を つけよう！

### 水分のとり方 ③ 択 クイズ

**Q1** 水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている？

① 約20%    ② 約60%    ③ 約100%

**Q2** 水分のとり方で正しい文章はどれ？

① のどがかわいたときにだけとる。  
② 1日1回、食事のときにとる。  
③ いつでも、こまめに少しずつとる。

**Q3** 汗をかいていないときは、何を飲めばよい？

① 水やお茶    ② スポーツドリンク    ③ 炭酸飲料

**Q4** 汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは？

① 水やお茶    ② スポーツドリンク    ③ 炭酸飲料

**Q5** 運動するときの正しい水分のとり方は？

① 運動中にもこまめにとる。  
② 運動後がぶ飲みする。  
③ 運動した1時間後にとる。

～答えは裏面にあります～

こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)

Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)

Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)

Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)

Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)



# 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

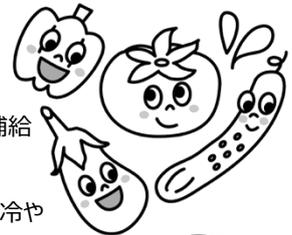
## 朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



## 夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



## こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



## 冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



## ～給食レシピ紹介～

今回は、7月の献立表の中から、食欲のないときでもご飯が進む、「ツナそぼろ」と「きゅうりの中華漬け」のレシピを紹介します。材料は、小学校中学年を一人分の分量として計算していますので、御家庭に合わせて量を調節してください。

### ツナそぼろ

材料 4人分

ツナ缶(油漬け)	2缶
しょうゆ	8g (大さじ1/2)
みりん	8g (大さじ1/2)
さとう	8g (大さじ1/2)
白炒りごま	4g (小さじ1)

### 作り方

- ① ツナ缶を汁ごとフライパンに入れる。
- ② 調味料を入れ、加熱し、汁気を飛ばす。
- ③ ごまを入れて、さらに炒めて、出来上がり。

### きゅうりの中華漬け

材料 4人分

きゅうり	1本 (120g)
ごま油	2g (小さじ1/2)
穀物酢	2g (小さじ1/2)
さとう	2g (小さじ1/2)
しょうゆ	8g (大さじ1/2)
白炒りごま	6g (小さじ1強)

### 作り方

- ① ごまは煎っておく。
- ② ごま油からしょうゆまでのたれをなべに入れ、加熱しておく。あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ③ きゅうりは、輪切りにしてから茹でる。その後、冷やす。
- ④ きゅうりに、たれをかけて出来上がりです。

**お知らせ**

夏休み明けの給食は **8月20日(木)** [パン] からとなります。