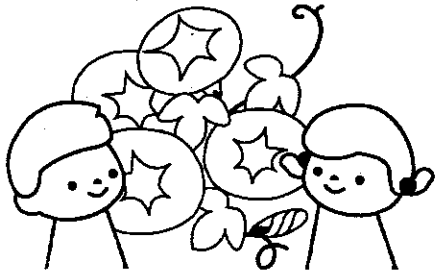


## 夏に欠かせない水分補給



私たちの体に含まれる水分量は、年齢、性別、体脂肪量によって変化します。成人で体重の約60%、乳幼児で体重の約80%、学童で約70%といわれています。この水分量は、体を構成する物質の中で大きな重量比を占めていて、生命維持に重要な働きをもっています。

普通に生活していても、寝ているだけでも汗をかいています。運動したり、暑い季節になると、体温調節のために汗が出ます。汗をかくと体の中の水分が不足するので、補給しないまましていると脱水症状を起こしたり、血圧が低下したりすることもあります。そうならないためには、適切な水分補給が必要です。

水分補給に適した飲み物はなんだろう？

夏は、たくさん水分を補給する必要があるため、日常的には水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。運動後は、汗と一緒に失われた塩分などを補うため、水だけよりスポーツ飲料の方が適しています。甘いジュースは、エネルギー量が高く、糖分を多くとることになるので、飲みすぎないように注意しましょう。



### 暑い季節の水分のとり方

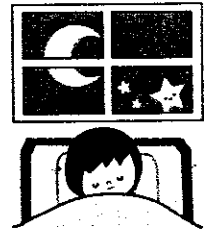
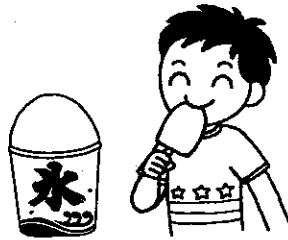
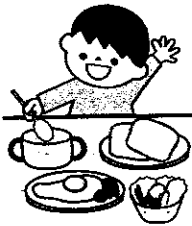
- ☆ のどがかわく前や汗をかいた後。
- ☆ スポーツ活動時は、こまめに(約15~20分間隔)。
- ☆ 入浴の前後。
- ☆ 就寝前。

## 夏の食生活について

栄養バランスのよい食事を！

糖分のとりすぎに注意して！

食欲アップのために♪



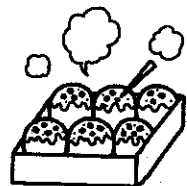
暑いからといって、そうめんや冷や麦だけしか食べなかったり、手軽なインスタント食品ばかり食べていると、栄養バランスがくずれてしまいます。夏ばてにならないように、いろいろな食べ物をとりましょう。

冷たいアイスクリームやジュースばかりとっていると、知らないうちに糖分を多くとることになります。量を決めるなどして、食べすぎないようにしましょう。

夏休みに入り、夜ふかしや朝寝坊をして朝食を欠食したり、好きな時間に食事をとったりすると生活リズムが乱れてしまいます。暑い夏でもしっかり食欲がわいてくるように、早起き、早寝を心がけましょう。

今月の給食メニューから、〈ポテトたこ揚げ〉(7/14登場)をご紹介します。

料理名	食品名	一人分可食量(g)	作り方	
ポテトたこ揚げ	じゃがいも	90.0	① : じゃがいもは、適当な大きさ(大きめのいちょう切り等)に切り、ふかしてつぶす。ベーコンは、短冊切りにする。ゆでだこは、1cm角切りにする。長ねぎとしょうがは、みじん切りにする。	
	ベーコン	3.0		
	ゆでだこ	15.0		
	長ねぎ	8.0		
	しょうが(酢漬)	1.5		
	卵	4.0		② : ①の材料と材料Aを混ぜ合わせる。
	塩	0.13		
	こしょう	0.01		
	片栗粉	3.5	③ : ②に片栗粉を加えて、固さを調節する。	
	小麦粉	11.0	④ : 2等分にして、丸めて団子にする。	
卵	5.0	⑤ : 材料Cを混ぜ合わせて、衣を作る。		
水	17.0			
揚げ油	適量	⑥ : ④の団子に、⑤の衣をつけて、180℃に熱した揚げ油で揚げる。		
中濃ソース	4.5	⑦ : 油を切った⑥のポテトたこ揚げを食器に盛り付けて、中濃ソースとあおのりをかけていただく。		
あおのり	0.2			



<1杯分 - : 243 kcal>