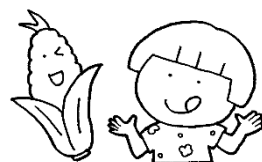


7月 給食だより

令和 8 年 7 月
大山崎町立大山崎中学校

暑い日が続き、たくさん汗をかく季節がきました。私たちの体は汗をかくことで体温を一定に保っています。大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。脱水が進むと熱中症になってしまうので、しっかりと水分補給をすることが大切です。これからますます暑くなります。夏を元気に過ごしましょう！



夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



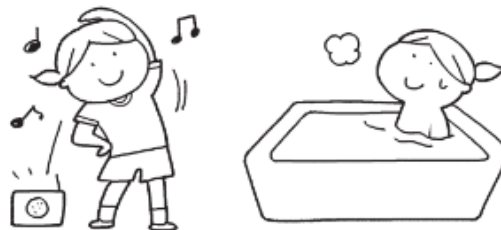
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

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！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



フルコギ (4人分)



牛スライス	160g
塩こしょう	少々
玉ねぎ	180g
人参	30g
ピーマン	30g
マロニー	20g
油	小さじ1
白ごま	少々

★タレ(合わせておく)

にんにく(すりおろし)	2g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
コチジャン	大さじ1/2

- ①牛肉に塩こしょうをし、タレの半量で下味をつけておく。
- ②玉ねぎは1cm のくし形切り、人参は短冊切り、ピーマンは千切りにしておく。
- ③マロニーは茹でて水気を切る。
- ④フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。
- ⑤野菜を順に入れて炒め、残りのタレとマロニーを入れて混ぜ、ごまをふって仕上げる。

暑い夏こそ、ご飯を食べましょう！しっかり濃いめの味付けて、ご飯が進みます。コチジャンの量で辛さを調節してください。きのこやニラなど、冷蔵庫の中の野菜でアレンジしてみましょう。