

給食たより

令和5年度 7月
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】

- ・冷たい飲み物のとりすぎに注意しよう！

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。

給食レシピ紹介

＊毎月給食だよりにて、学校給食のレシピを紹介します。ご家庭でも是非作ってみて下さい。
【今月のレシピ】

～納豆みそ～

材料(作りやすい量)

挽き割り納豆・・・1パック(約30g)

ツナ缶・・・1缶

みそ・・・大さじ1

さとう・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

おろししょうが・・・小さじ1

ねぎ・・・適量

※油・少々(ツナがオイル煮だと不要)

①ねぎは小口切りにしておく。

②なべに挽き割り納豆とツナ缶を入れて熱する。

③残りの材料を全部加えて煮込んだら出来上がり！

7月10日は

「なつとう(710)の日」

☆ツナ缶はオイル煮、水煮どちらでもOK。

水煮の場合は、炒めるときに少し油を使いましょう。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



ちよい足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

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回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g



スポーツ飲料 約31g
麦茶 0g



甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



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。



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

