

熱中症に注意しましょう

毎日、暑い日が続いています。暑い日が続くと健康に自信のある人でも、睡眠不足や食欲が低下して「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわかず1日の始まりの朝ごはんを抜くと熱中症を起こす原因につながるの、必ず朝ごはんをとるようにしてください。1日3食バランスよく食べて夏バテにも注意しましょう。

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

<p>いつ?</p> <p>朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しづつこまめに飲みましょう。</p>	<p>何を?</p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>	<p>どれくらい?</p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p>	<p>運動などで大量に汗をかいたら?</p> <p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。</p>
---	---	---	--



「みそ汁」で熱中症予防を!!



熱中症予防には水分補給も大切ですが、大量に汗をかいた場合には、体内のミネラルも一緒に失われてしまうため、水分だけでなく塩分も一緒にとる必要があります。そんな時におすすめなのが「みそ汁」です。水分と塩分を効率よくとることができます。

1日のはじまりの朝ごはんに、みそ汁やスープをプラスしてみてもいいですか? 水分と適度な塩分の補給。血の流れをよくし、体温が上がり元気に過ごすことができます。



料理にチャレンジしよう!

期間が長い夏休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。食事作りのお手伝いや料理にチャレンジしてみませんか?

- 料理をするときは...
 - エプロン・バンダナを身につける
 - ケガやヤケドに気をつける
 - 手はきれいに洗う
 - つめは短く切る
 - 後片付けまできちんと行う
- 包丁や火を使うときは、おうちの方と一緒にいきましょう。

サラダうどん 4人分 夏にぴったり! 給食メニュー

ざいりょう (材料)	ぶんりょう (分量)	つくかた (作り方)
うどん生めん	200g	①うどんはたっぷりのお湯で茹で冷やし水気をきっておく。
〈具〉		〈具〉
鶏ささみ	80g	②鶏肉は、酒をまぶし茹でて粗熱が取れたらほぐしておく。
酒	少々	③きゅうりはせんぎりする。
きゅうり	1/2本	④にんじんはせん切りしサツと茹でる。
にんじん	40g (4cm)	もやしも茹でて水冷する。
もやし	1/4袋	⑤チンゲン菜は、茹でて水冷水けをきり2cm幅に切る。
チンゲンサイ	1/4束	⑥②~⑤を混ぜ合わせ冷やしておく。
めんつゆ	適量	⑦皿にうどん・具を盛り付け、めんつゆをかけて完成。
濃縮タイプは表示に従い薄めてください		※分量はお好みで調整してください。

給食でも人気のメニューのひとつです。サラダチキンや冷凍うどんを使うと時間が短縮することができ、簡単に作れます。また、鶏肉を豚肉に変えても、冷しゃぶ風でおいしいですよ!!