

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。そして、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね。夏休みにどんな過ごし方をするかもう計画は立てていますか。楽しい夏休みを過ごすためにこの時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。水分補給は、飲み物だけではなく、食事からの水分補給も大切ですので、1日3回の食事を欠かさず食べましょう。また、睡眠不足も熱中症のリスクが高まります。

早寝・早起きをし、好きなものばかりの食事にならないよう栄養バランスも意識した食事をしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

選び方の基本

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵

中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類

中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物も組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。特に、お休み中の給食がない日は、カルシウムが不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

牛乳・乳製品

果物

水分補給のポイント

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度の水かお茶をこまめに飲む

汗をたくさんかいた時は、経口補水液やスポーツドリンクを利用しましょう

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏の「土用」にまつわる食べ物

夏の土用の丑の日と言えば「うなぎ」が有名ですが、夏の土用の丑の日は『う』のつくものを食べると夏負けしないという言い伝えがあります。今年の土用の丑の日は、7月24日と8月5日の2回あります。みなさん、お友達やおうちの方と『う』のつく食べ物を探してみましょう。いくつみつけれられるでしょうか。みつけた『う』のつく食べ物を食べて夏負けしないようにしましょう。

7月の給食からのおすすめレシピを紹介 『野菜とパスタのサラダ』をつくってみよう!

(材料) 大人4人分

- スパゲティ・・・40g
- キャベツ・・・2枚
- きゅうり・・・1/2本
- にんじん・・・1/4本
- ホールコーン・・・大さじ2
- グリーンアスパラ・・・2本
- マヨネーズ・・・大さじ3
- 食塩・・・0.25g
- 白こしょう・・・少々

(作り方)

- ① スパゲティは、1/3の長さに折って茹でて、冷水で冷やす。
- ② キャベツ、きゅうり、人参を千切りにする。
- ③ グリーンアスパラは、斜めにスライスして茹でて、あら熱をとる。
- ④ マヨネーズ、塩、こしょうをよく混ぜておく。
- ⑤ ①～③とホールコーンを和えて、④を加えて調味する。

※ 卵アレルギーがある場合、マヨネーズを卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングや他のドレッシングでもおいしく食べられます。ツナやサラダチキンなどを加えるとタンパク質がとれます。