

気温が上がり、白差しもずいぶんと強くなってきました。暑さのために、食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気をつけましょう。



## 熱中症を防ぐ水分補給

梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給とともに、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

### 何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動する時は、汗をかくので塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。



### いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給しましょう。

### 水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

## 文蔵小 給食レシピ紹介

今月は、暑い日にぴったりの食欲をそそる「もずく丼」のレシピを紹介しします。もずくは、海の野菜ともいわれる海藻です。食物繊維が豊富でおなかの調子をととのえるはたらきがあります。

＜材料 4人分＞

|            |      |      |           |
|------------|------|------|-----------|
| もずく塩蔵（塩抜き） | 80g  | 油    | 4g        |
| 豚ひき肉       | 120g | 酒    | 4ml       |
| たまねぎ       | 120g | しょうゆ | 24ml      |
| にんじん       | 20g  | 砂糖   | 8g        |
| しょうが       | 2g   | みりん  | 4ml       |
| 青ピーマン      | 20g  | 水    | 40ml      |
| ホールコーン     | 40g  | 片栗粉  | 6g（溶き水2倍） |
| ポークガラスープ   | 40ml | ごま油  | 4g        |
|            |      | 塩    | 少々        |

### ☆作り方

- ①もずくは1/4カット、たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん、しょうがはみじん切りにする。
- ②ピーマンを茹でて冷ます。
- ③油を熱し、しょうがを香りがたつまで炒め、豚肉を加えて炒める。
- ④たまねぎを透きとおるまでよく炒める。
- ⑤にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑥調味料、ポークガラスープ、水を入れて煮る。
- ⑦ホールコーン、もずくを入れる。
- ⑧①を入れて水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を入れる。