



ごはん まあだ!?

令和5年度4号 朝倉郡学校給食会

1学期もあと数日、みなさんが楽しみにしている夏休みもすぐそこです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

暑い夏は **とっても重要!** **水分**

補給

●水分のはたらき●

栄養素が体内で働くように、栄養素を溶かす。

必要な栄養素を体内の細胞や組織へ運ぶ。

不要な物質を排泄する。

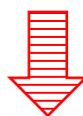
体の水分
約60~70%

水分を体内に巡らせ、体温を調節する。

●体に現れる脱水のサイン●

⚠️**注意**⚠️ ・のどが渇く

⚠️**危険**⚠️ ・強い渇き ・めまい
・吐き気 ・ぼんやりする
・食欲減退



体内の水分量が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことで熱中症となります。

水分補給のポイント

①のどが渇かないように**定期的**に水分を補給をする

長時間の運動時や大量の発汗がある場合は、スポーツドリンクなどを活用し、ミネラルも補いましょう。



②**食事**で水分を補給する

人間が一日当たりに必要な水分量は、約2.5リットル。ごはん100g食べると50~60gの水分がとれます。1回の食事を食べるだけで、約1リットルの水分がとれます。1日3回食事をすれば、一日に必要な水分の1/3をとることができ、水分不足を防ぐことにつながります。

汁物で栄養も水分も一緒に補給しよう♪ **エブロンメモ 肉すい**

肉うどんのうどんぬき。大阪発祥の汁物です。

夏野菜を上手に利用して 夏を乗り切ろう

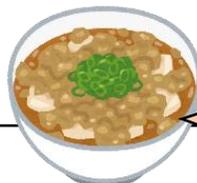
夏野菜は、身体にこもった熱を体内からクールダウンし、体の中の老化を防いだり、疲労を回復したりする栄養素が多く含まれています。また、カラフルな色の野菜が多いのも特徴です。食欲が落ちるこの季節、カラフルな夏野菜は食欲を刺激してくれます。

【材料】(4人分)

- 豆腐……………1丁
- 牛肉……………200g
- 玉ねぎ……………1/2玉
- ごぼう……………20g
- しめじ……………20g
- ねぎ……………20g
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1
- 料理酒…小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- いりこ……………20g
- 水……………800ml

【作り方】

- ①いりこでだしをとる。
- ②豆腐は一口大に切る。
- ③玉ねぎはうす切り、ごぼうはさがきにしアクを抜く。ねぎは小口切りにする。
- ④しめじは石づきを落とし、手でほぐしておく。
- ⑤①のだし汁を煮立たせ、牛肉、玉ねぎ、ごぼう、しめじの順番に入れて煮る。
- ⑥火が通ったら調味をし、豆腐を加えて煮る。
- ⑦ねぎを加えて完成。



牛肉のアクをきれいに取ると、澄んだスープになります。ひと手間ですープが変わりますよ。

トマト 体の疲れや老化を防ぐ、**ビタミンA**と**ビタミンC**が豊富

カリウムが多く、むくみをとる。**苦味**が食欲をアップ。**ゴーヤ**

ピーマン 肌のバリア機能や体の老化を防ぐ、**ビタミンC**が多く、加熱しても栄養素が壊れにくい。

きゅうり **水分とカリウム**が多く、体温を下げ、水分を補う。

なすの色素「**ナスニン**」は、老化を防ぎ、眼精疲労回復の働きがある。皮ごと食べるのがおすすめ。**なす**

とうもろこし **BCAA**という**必須アミノ酸**が含まれ、疲労回復に効果があります。