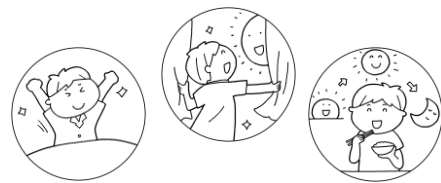


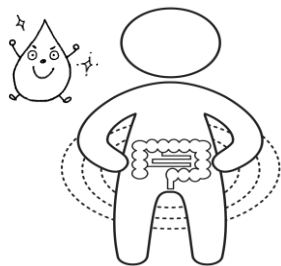


楽しい夏休みが終わりました。夏休みの間、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。自分の生活をふり返って、2学期のスタートに向け、1日の生活リズムを整えましょう。

今月は、まだまだ暑い時季に大切な「水分」についてお知らせします。



飲み物だけじゃない！大切な栄養 水分



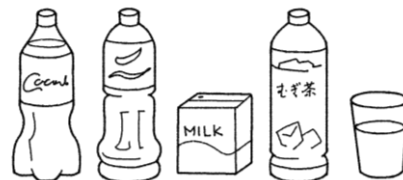
人間の体は、半分以上が水からできています。

水分自体は、体を動かす大きな働きはありませんが、体の中で酸素や他の栄養素を運んだり、老廃物を体の外に出したりする働きがあります。特に、夏の暑い時季は、汗と一緒に水分が体の外に出てしまうため、こまめに水分を補うことが大切です。

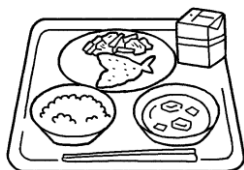
水分補給は なにを？いつ？飲むのが正解？

普段の生活の水分補給は、水や麦茶などで十分です。汗を多くかく運動や部活動中は、スポーツドリンクなども上手に活用しましょう。のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲むようにしましょう。

ジュースや牛乳などは、水分以外にもいろいろな栄養素が含まれているため、飲みすぎに注意しましょう。

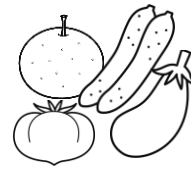


食事でも水分補給ができます。



スープや汁物はもちろん、毎日食べる食事の中にもたくさんの水分が含まれています。きちんと1日3食食事をとると、食事からもたくさんの水分をとることができます。

旬の野菜や果物を食べましょう。



暑い時季にとれる野菜や果物には、水分を多く含むものがたくさんあります。今が旬のトマトやきゅうり、なすなど、野菜をたくさん食べることで水分補給ができます。

冷たいものの食べすぎに注意！



のどがかわくと、アイスやジュースなどの冷たいものを水分代わりに食べてしまいがちですが、冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱くし、食欲が落ちてしまいます。食べすぎや食べる時間に注意しましょう。

給食レシピ



7月の給食で、意外と人気だった「レバーとポテトの揚げ煮」を紹介します。

レバーとポテトの揚げ煮（4人分）

豚レバー 100g
牛乳、おろしにんにく、醤油
片栗粉 適量
じゃがいも 150g
揚げ油

<たれ>

・ケチャップ 大さじ1
・中濃ソース 大さじ1
・上白糖 大さじ2
・みそ 大さじ1/2
・酒 小さじ1
・にんにく・しょうが 適量
・白ごま 適量

<作り方>

①レバーは1口大にそぎ切りをして、牛乳とおろしにんにくを入れてもみ洗い。水気を切ったら醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。

②じゃがいもは皮をむいて1口大に切り、素揚げする。

③たれを合わせて加熱し、熱いうちに①②を入れて混ぜ合わせる。

献立表を見た時点では、レバーは無理と言っている子が多かったですが、意外や意外、完食する子が多かったです。レバーは貧血予防に欠かせない食材。運動する子たちにおすすです。