

待ちに待った夏休みがやってきます。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝ぼけをして朝ごはんを食べなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても学校があるときと同じように起きて、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



暑い夏、こまめに水分補給を！

汗をたくさんかく夏は、水分補給が欠かせません。この時季、特に心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前に、こまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに、汗をかくことで体温が調節されます。そのため、体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれています。



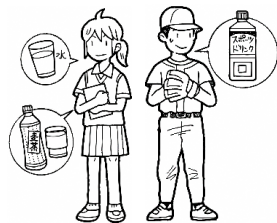
●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときには、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化や、尿の色などにも気をつけ、体調を管理しましょう。



●どんなものを飲めばいい？

活動量が少ないときは、糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給に適しています。また、冷たすぎると胃腸の働きを弱めるので、5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



暑い夏をのりきるために・・・

しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しかし、朝ごはんを食べたからといって、ごはんとふりかけだけや、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんにしましょう。

のどがかわいたら 麦茶や牛乳を 飲もう！



ジュースの多くは、砂糖を多く含んでいるので、飲み過ぎると、よけいにのどが渇いたり、食欲がなくなったりします。

普段の水分補給は、水や緑茶、麦茶など、砂糖を含まない低エネルギーの飲み物を選びましょう。

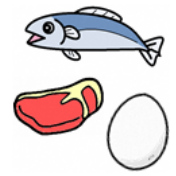
緑黄色野菜を 食べよう！



緑黄色野菜には、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。

緑黄色野菜は、栄養素が油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒め物などにして食べると、より栄養素をとることができます。

魚・肉・卵などの たんぱく質を しっかりとろう！



暑くなると、そうめんなどの冷たい麺や、あっさりとしたものを好んで食べがちになります。しかし、肉や魚、卵などのおかずが欠け、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。意識して、おかずをそろえて食べるようにしましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

みずの炒め物

7月1日(月) A献立

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

短命県返上は
中学生から！

【材料】1人分

・みず水煮	50g
・人参	15g
・油揚	5g
・米油	0.5g
・本みりん	2g
・和風だしの素	0.5g
・低塩しょうゆ	2g
・一味唐辛子	0.01g

<作り方>

- ①みず水煮は5cm幅くらい、人参はせん切りにする。
- ②油揚は油抜きし、短冊切りにする。
- ③鍋に油を入れ、人参、みず、油揚を炒める。
- ④火が通ったら、調味料を入れ味を調える。



【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gです。この料理1品で、目標量の約半分がとれます。



野菜使用量
65g