

夏休みは気が緩み、夜更かしや朝寝坊、間食の摂りすぎなどで生活リズムがくずれやすくなります。1度、生活リズムがくずれてしまうと立て直すことは大変です。1日3食のバランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康な体づくりを心がけましょう。



暑さに負けない体をつくらう!

～水分に関するクイズ～



Q1. 1日にどのくらいの水分が必要?

- ①1.5L ②2L ③2.5L

Q2. 水分のとり方で正しいのは?

- ①こまめに少しずつとる ②一度にたくさんとる ③のどが渴いたらとる

A1. ③2.5L

A2. ①こまめに少しずつとる

一度にたくさん飲んでしまうと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。

また、「のどが渴いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。水分をとるときは、こまめに少しずつとるようにしましょう。

飲み物での上手な水分補給法



ジュースなどの清涼飲料水だけではなく、水やカフェインの含まれていないお茶などをこまめに飲むように意識しましょう。

今の季節は細菌が繁殖しやすい時期なため、水筒などを使用する時はきちんと毎日洗ってから飲み物を入れるように衛生管理にも気を配りましょう。

また、夏休み中は部活動にいつも以上に励むと思いますが、水やお茶だけではなく、スポーツドリンクを飲むことによって体に必要な塩分やミネラルを手軽にすばやく補給することができます。



夏休みの過ごし方



○朝ごはんは必ず食べましょう。

- ・1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- ・朝ごはんを抜くと、**熱中症**になりやすくなります。



○こまめに水分をとりましょう。

- ・清涼飲料水ではなく、普段は水やカフェインのない麦茶をこまめに飲みましょう。
- ・汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで**塩分も一緒に**とるようにします。

○夏野菜をしっかり食べましょう。

- ・ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- ・夏が旬の野菜には、**体を冷やす効果**があります。



○冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- ・アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとりすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- ・冷たいものばかりでなく、**温かい飲み物や料理を取り入れ**、胃腸を労わりましょう。

トマトとレタスのスープ

短命県返上は中学生から!



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
中学生でも簡単にできる「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。

【材料】	1人分
トマト	30g
えのきたけ	10g
卵	15g
レタス	25g
パセリ	1g
水	100ml
固形コンソメ	1.3g (1/4個)
こしょう	少々

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・トマト:角切り
 - ・えのきたけ:いしづきを切り落として手でほぐす
 - ・レタス:一口大にちぎる
 - ・パセリ:みじん切り
- ②煮る
 - ・なべに、水、コンソメを入れて点火する。
 - ・沸騰してきたらトマト、えのきたけを入れて煮る。
 - ・もう一度沸騰したら、卵をときほぐして回し入れ、ふんわりさせる。
 - ・レタス、パセリを加え、こしょうで味をととのえ火を止める。



野菜使用量
《66g》

塩分
《0.7g》



[ワンポイント]
レタスを最後に加えて、シャキシャキ感を残すようにすると美味しくできます。