



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏休みこそ重要!!

# 大切にしてほしい 栄養バランス

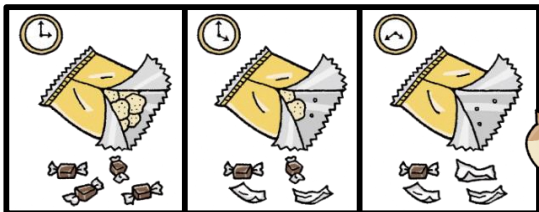
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

\*\*\*\*\*

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料水などの冷たいものばかりとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

\*\*\*\*\*

## だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

飲む量は?



## もやしときゅうりの中華和え

短命県返上は中学生から!

※子ども健康促進事業「あおり型レシピ集(平成28年3月発行)

あおり型給食とは、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「あぶり」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおり」に感謝  
「あおり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】 1人分

- ・きゅうり 15g
- ・もやし 30g
- ・人参 5g
- ・ささみ缶詰 10g

【中華ソース】

- ★酢 3. 75g(小さじ1/4)
- ★砂糖 1. 5g(小さじ1/2)
- ★しょうゆ 1. 5g(小さじ1/4)
- ★ごま油 0. 5g(小さじ1/8)
- ★すりごま 1. 25g(小さじ1/2)

【作り方】

- ①下準備をする
  - ・きゅうり、人参: 千切り
  - ・ささみ缶詰: 汁を切る
- ②茹でる
  - ・人参、もやしを茹でて冷ます
- ③和える
  - ・★を混ぜ合わせて、ソースを作る
  - ・水気をしっかり切った材料とソースを混ぜ合わせる

【ワンポイント】

より身近なツナ缶でもおいしく仕上がります。ソースには、すりごまを多めに入れるとコクが出て、どんな野菜にでも合います。



野菜使用量  
【50g】  
塩分  
【0.5g】

