

# がつごう しょくいく 7月号 食育だより



こうようだいしょうがっこう 2023.07  
向陽台小学校

だんだんと気温が高くなり、日差しも強くなってきました。  
熱中症や夏バテにならないように、水分補給やしっかりと  
食事をとることが大切です。暑い夏も元気にすごしましょう。



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



「のどがかわいた」と思ったときには、すでに体の水分が不足していると言われています。暑さや運動などでたくさん汗をかくと、体内の水分量が減ってしまい、熱中症になることもあります。水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

## 水分補給は何を飲む?

基本は水や麦茶などにしましょう。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいです。ジュースは、砂糖のとりすぎになるので、水分補給にはおすすめできません。



### 手作りスポーツドリンクを作ってみよう!

**材料**

- 水 1L
- 塩 1~2g
- 砂糖 40~80g
- レモン汁 適量

すべての材料を混ぜたら完成☆

## 7/7(金) 七夕



七夕は、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星に願い事をする習慣があります。7月7日(金)の給食は、七夕献立です。楽しみにしてください♪



## 7/30(日) 土用の丑の日 ① うのつく食べ物

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると、体によいといわれています。



## 給食レシピ紹介

### きゅうちゃんづけ



#### 材料(4人分)

- きゅうり 120g
- しょうが 少々
- しょうゆ 大さじ1
- さとう 小さじ2
- 酢 小さじ2
- 一味とうがらし 少々

#### 作り方

- きゅうりは、5mmの輪切り、しょうがは、すりおろす。
- なべに、しょうが、しょうゆ、さとう、酢、一味とうがらし、水を入れて沸とうさせる。
- ②のなべに、きゅうりを入れ、ひと煮立ちさせたら、汁ごと別の容器にうつしかえる。
- 少し冷ましてから、冷蔵庫にしばらくおいて、味をなじませたら完成。

きゅうちゃんづけは、給食でよくでる人気のメニューです! さっぱりとした味付けで、暑い日でもたくさん食べることができ、ごはんも進みます。きゅうりは、夏が旬の食材なので、ぜひこの機会に、ご家庭でも作ってみてください!