

# ランチタイム

南河内第二中学校  
給食だより



暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気にすごすためには水分補給をしっかりして毎日の食事をしっかりとることが大切です。

## ＊ 水分補給は のどがかわく前に ＊

みなさんの体は60～70%が水分です。この水分が尿や汗などになって出て行ってしまい必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとりましょう。



**とりすぎ注意！ 甘い飲み物**

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。普段の水分補給は、水や麦茶をおすすめします。

とりすぎ注意

## 運動をする人の水分のとり方

暑い中、運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいたぶんだけ水分をとる必要があります。運動中の水分補給のポイントを紹介します。

### 【運動前に】

コップ1～2杯程度の水分をとる。(一度に飲むのではなく1回の量は3～5回ゴクゴクする程度にしましょう。)



### 【運動中】

1時間に500～1000mL程度、気温が高いときは15～30分ごとにこまめに水分をとる。

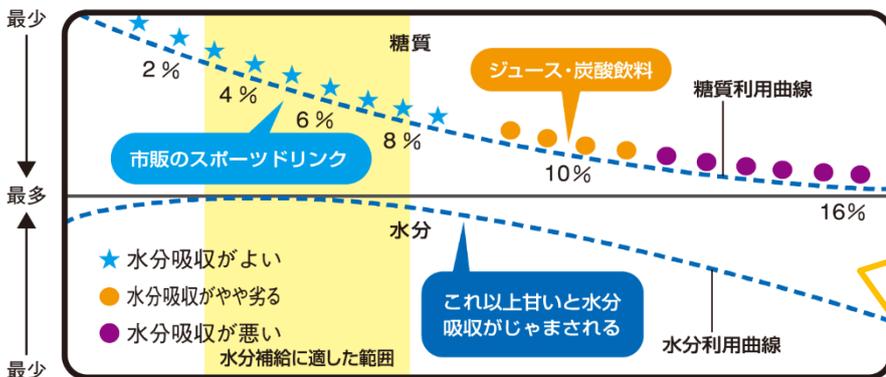


### 【飲み物】

たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなった時は、水やお茶だけでなくスポーツドリンクも取り入れる。



## ＊ 水分組成による吸収の違い ＊

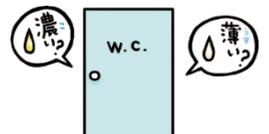


■水分組成による吸収の違い Brouns 1993改編 『戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養』より

左の図は飲料の種類によって水分吸収の違いを示しています。ジュースなどの甘みが強い(糖分10%)では体内への水分の吸収が悪くなっています。ナトリウムを0.1～0.2%程度含み、糖分を5%程度含んだ、スポーツドリンクは体内への吸収が早いため、発汗により失われた水分をより早く補充することができます。

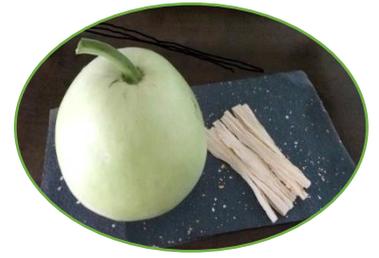
## ＊ おしっこの色に注目 ＊

運動中に水分の量が足りていたかどうかは運動後のおしっこ(尿)の色が教えてくれます。おしっこの色が普段より濃い場合は水分が足りていなかった、薄ければ水分が多かったということです。運動後の自分のおしっこの色を確認してみましょう。



## ＊ かんぴょうむきの真っ最中です ＊

下野市の特産といえばかんぴょうですね。栃木県でかんぴょうの原料である「夕顔（ゆうがお）」の栽培が始まったのは1712年。関東ローム層の水はけの良い土が夕顔栽培に適したため、広がったとされています。夕顔の実は6月末から8月の夏の間、かんぴょう剥きにちょうど良い大きさになり収穫します。毎日沢山の夕顔の実が大きくなるので早朝から収穫におわれてとても忙しくなります。



6月下旬～8月中  
【かんぴょうむき】



【かんぴょう干し】  
夏の暑い太陽を利用して干します。急な夕立から守るためにビニールハウス内で干します。

## 今しか食べられない「ふくべ」を食べよう

生のふくべが食べられるのもこの時期だけです。給食では、20日（月）にふくべを使った中華スープが登場します。この時期だけの味を楽しんでください。



## ＊ バランスのよい食事で夏を元気に ＊

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。

暑い夏は、さっぱりとしたそうめんや麺類が食べやすいですね。そこで気をつけてもらいたいのは、麺だけでなく肉や魚、野菜などもとれるようこころがけ、バランスのよい食事を意識しましょう。

そうめんだけじゃ……



### 【給食で人気の薬味ソースレシピ】

香味野菜を使用したソースを紹介します。香味野菜の香りや味が食欲を刺激してくれ、揚げた魚や肉、焼いた鶏肉の上にかけて、おいしくいただけます。

### 薬味ソース

4人分(大さじ4)

にんにく…1 かけ  
生姜…1 かけ  
(にんにくと同じぐらいの量)  
ねぎ…1/3 量  
ごま油…小さじ 1

A しょうゆ…大さじ 1.5  
酢…小さじ 1.5  
水…大さじ 2  
砂糖…小さじ 1  
一味唐辛子…少々  
片栗粉…小さじ 1/2

- ①にんにく、生姜、ねぎをみじん切りにする。
- ②ごま油で①を炒める。
- ③香りがでてきたら調味料 A を入れ一煮立ちさせる。(味見をして味が薄ければしょうゆを足す)
- ④片栗粉を水でとき、③に回し入れ一煮立ちさせたら完成。