



パクパク通信

※この「パクパク通信」は、海老津小の太田と山田小の牧平が担当しています。



熱中症 予防

水分補給が大切です！

運動会の練習で汗をかく日々です。熱中症を予防するためにも水分補給を心がけましょう。私たちの体の、約60%が水分です。3つのポイントを意識して、上手に水分補給しましょう。



上手な水分補給のポイント

①

のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じた時は、体の水分は不足気味です。こまめに飲みましょう。



②

食事をしっかりとる

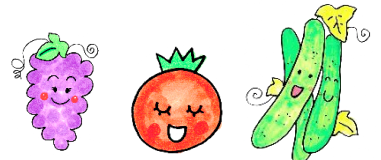
1回の食事に含まれる水分は400ml前後です。食事をしっかりとることも水分補給になります。



③

果物や野菜からとる

今が旬の果物や野菜には特に水分が多く含まれています。汗で失われるミネラルやビタミンも補給できますね。



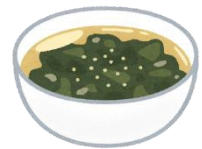
材料(4人分)

鶏肉	50g
玉ねぎ	150g
えのき茸	30g
カットわかめ	2g
根深ねぎ	20g
しょうゆ	12g(小さじ2)
塩	3g(小さじ1/2)
こしょう	少々
ごま油	3g(小さじ1)
鶏がらスープ	700ml

給食レシピ紹介♪ わかめスープ

作り方

- ①玉ねぎは縦半分にカットし、繊維に沿ってうす切りする。
- ②えのき茸は半分に切り、ほぐしておく。
- ③根深ねぎは斜めにうす切りする。
- ④スープを鍋に入れ火にかけ、鶏肉・玉ねぎを入れて煮る。
- ⑤沸騰したらえのき茸、根深ねぎ・わかめも加え、塩・こしょう・しょうゆで味付けする。
(給食では鶏がらをコトコト煮出してスープをとっています。市販の鶏がらスープの素を使う場合は、調味料の量を調整してください。)
- ⑥仕上げにごま油を加えて出来上がりです。



食事からも、上手に水分をとりましょう。

