



梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。汗をたくさんかく夏は、水分補給が欠かせません。この
時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渴く前にこまめに水分補給することが大切です。

～水分補給のポイントと飲み物の選び方～

人間の体のおよそ 60～70%以上は水分でできています。そのため私たち人間は、毎日、水分を十分に
とらなければなりません。特に、夏場や大量に汗をかくような状況では、十分に意識をして水分補給をしない
と、めまいや頭痛、吐き気などが起きてしまい、「熱中症」になるなど命にかかわることもあります。

のどが渴く前に飲む！こまめな水分補給を



「のどが渴いた」と感じる時には、すでに体の水分が不足しており、脱水の状態です。特に運動をする
場合は、運動前に必ずコップ1～2杯程度の水分をとり、気温が高い時は、15～30分ごとに「給水タイ
ム」を設けて、必ず水分補給をしましょう。

何を飲むとよいでしょうか？



ジュースや炭酸飲料などは糖分が多く含まれており、体の中に吸収されるのに時間がかかってしまうた
め、水分補給には適しません。普段は水か麦茶などで水分補給しましょう。スポーツなどでたくさんの汗を
かいた場合は、スポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。

飲み物の温度も大切です

暑い夏は、冷たい飲み物を飲むことが多いですね。しかし、冷やしすぎたり、一度にたくさん飲みすぎると
胃腸をこわしてしまいます。水温を5～15℃程度にすると飲みやすく、体内への吸収も速くなります。

食べ物からも水分補給ができます



実は、飲み物だけでなく、食べ物からも水分をとることができます。ご飯や汁物はもちろんですが、特に
夏が旬の野菜や果物は水分が多く、ビタミンやミネラルも補うことができます。朝昼夕の食事をしっかりと
り、「食べる水分補給」も心がけましょう。間食にすいかなどの果物を食べることもよいですね。



夏バテを予防して、楽しい夏を過ごそう！

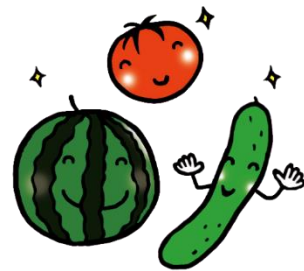
1 つめたいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



2 あさごはんをしっかり
食べよう



3 なつやさい
たくさん食べよう



参考：食育フォーラム

4 きゅうわすの
牛乳も忘れずに飲もう



5 れいぼうき
冷房に気をつけよう



6 よ
夜ふかしをしない



7月7日は七夕です！



7月7日（金）は七夕です。七夕は日本の伝統的な年中行事の一つでもあります。この日の給食は、「ちらし寿司・星のコロッケ・七夕汁・七夕ゼリー」です。七夕の行事食といえば、そうめんです。給食ではそうめんを使うとのびてしまうので、ビーフンを使って七夕汁を作りました。ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てています。七夕の行事食を楽しみにしててくださいね。

《7月の献立の中から、伊万里の郷土料理を紹介します》

【きゅうりとなすびの酢の物】

（4人分）

- ・きゅうり 250g
- ・塩 小さじ1（5g）
- ・なすび 70g
- ・塩 小さじ1/2（2g）
- ・砂糖 大さじ5強（50g）
- ・酢 大さじ3強（50cc）

【作り方】

1. きゅうりとなすをそれぞれ薄く切り、塩をふり、しんなりするまでもみます。
2. ①の水気をよく絞り、きゅうりとなすびを一つにまとめます。
3. 酢で砂糖を溶かし、②を和えます。
※給食では、わかめを入れたり、味付けに醤油（薄口・濃口）を加えています。