

# 7がっ いただきます～す

令和5年度7月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 河内真紀子

ムシムシした梅雨が終わると、暑い夏がやってきます。  
今週から、水泳の授業も始まりました。  
今年の夏も、夏ばてをしないで元気に生活できるようにしたいですね。  
しっかり食べて、生活リズムを整えて、暑さに負けない体作りをしましょう。



## あなたは何を飲む？夏の水分補給

暑くなると、冷たい飲み物がおいしく感じますね。冷たく冷やした清涼飲料水は飲みやすく、つい飲み過ぎてしまいがちです。糖分を多く含んでいる物もあり、飲み過ぎるとかえって食欲がなくなり、夏ばてをしやすくなったり、疲れやすくなったり、太りやすくなったりと体にとっては危険信号です。

### 体に優しい水分補給とは？

マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなります。  
ポイントは、「のどが渇いていなくても、こまめに水分補給。」  
また、飲むものや飲み方にも気をつけたいものです。



#### スポーツ飲料の飲み方



本来スポーツ飲料はたくさん汗をかいて失われた水分と成分を補給するためのものです。甘みの少ないものでも、5%ほどの糖分を含んでいます。普段から水代わりにしないようにしましょう。

#### コーヒー飲料とカフェイン



コーヒー飲料はカフェインが多く含まれ、飲みすぎると眠れなくなったり、めまいや吐き気、脈拍が増えたりすることもあります。  
また、甘くしてあるものが多いので、時折…くらいにしたいですね。

#### ペットボトルから直飲み



甘さはよく冷やすと感じにくくなるため、直飲みをしているとそのまま飲み干してしまいがちです。すると糖分をとりすぎてしまいます。  
1日に飲む量を決めて、コップに分けて飲むといいですね。

### お勧めの飲み物は？

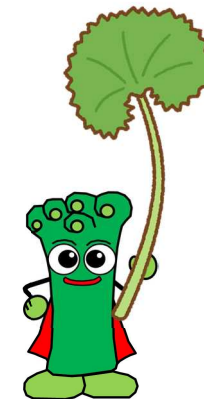
炭酸が入ってなくても、果汁50%以下の飲み物、ソフトドリンク、スポーツ飲料にも注意が必要です。  
のどが乾いたら、麦茶や水にレモンをしぼったレモン水、牛乳などがおすすめです。



## 小国産をおいしくいただく

今年も、山菜から始まり小国のおいしい食べ物が出回ってきましたね。  
6月は、給食でもふきやわらび・アスパラガス・きくらげ・ほしいたけ・ほうれんそうなどを納品いただきました。

ちょっと大人なメニューもありましたが、「いつも食べてるよ!」「大好き!」「食べてみたらおいしかった」と教えてくれた人もたくさんいました。  
さすがおぐにっこ。山菜の良さを分かっている、嬉しくなりました。



でも、食べ慣れていない人は、なかなか食べられない様子。「叶水地区のふきやわらびだよ」と伝えると、ちょっとでも口に運んでくれます。ひと口でも食べてみようという頑張る姿、とっても素敵です。

苦手な食べ物は残ることもありますが、それも経験。少しでも食べて、小国の良さを味わってほしいなと思っています。



## 小国産大豆のツナサラダ

やってみよう!

豆を使った料理はなかなか作るのが面倒で・・・と食卓にはなかなか上らない食材のひとつになっていませんか？  
子どもの成長にも、大人の健康にも良いことづくしの大豆。  
給食では乾燥大豆ですが、ちゃちゃっと作るなら水煮大豆でOKです。



### 材料(4人分)

- ツナ …1/2缶
- キャベツ …120g
- きゅうり …1/2本
- 水煮大豆 …40g  
(乾燥大豆なら20g)
- ベビーチーズ …2個
- 酢 …小さじ1強
- しょうゆ …1g
- オリーブオイル…小さじ1
- 塩 …1g

### 作り方

- ① キャベツは太めの千切りにしてさっとゆでる。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ チーズは大豆の大きさに合わせて角切りにする。
- ④ ツナは調味液を軽く切っておく。
- ⑤ Aでドレッシングを作り、ツナ・キャベツ・きゅうり・大豆・角切りしたチーズを和える。

★できあがり★

乾燥大豆は前日に洗って一晩水につけます。その後、柔らかくゆでると、水煮大豆になります。白大豆でも、青大豆でも紅大豆でも、お好きな色と固さでどうぞ。