



蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子供たちが待ちに待った夏休みが始まります。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもあるので、夏バテや熱中症などに十分注意していきましょう。

どうして大切？ 夏の水分補給

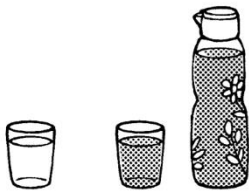
私たちの体は、約60%が水分です。暑い時には汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなるため、こまめな水分補給が必要です。

また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけでなく、失われた他の成分も補給しましょう。運動時の水分補給としては、水だけよりもスポーツドリンクなどが適しています。



水分補給に適したものは？

ふだんは



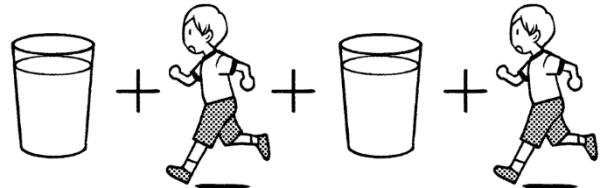
水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃

塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

6月に1年生の生活科で、枝豆のさやとりを行いました。東京都立川市で収穫された、大きな葉っぱのついた枝豆から、1つ1つ丁寧にさやをとりました。さやとり後には、かんさつカードに枝豆の絵や感想を書いて、「そらめくんのベッド」の話を聞きました。

枝豆は給食室で塩茹でにして、全校の給食でおいしく食べました。新鮮な枝豆は甘く、どのクラスも完食でした。

7月には、2年生の生活科で、とうもろこしの皮むきを行いました。実際に畑で採れたとうもろこしの苗木を見せると、「大きい！」「初めて見た！」という声が上がりました。

このような体験を通じて、食に興味をもち、苦手な食べ物にも挑戦していければと思います。

五目豆(10人分)

大豆	100g	
昆布	10g	1cm角
こんにゃく	1/2枚	1cm角
ごぼう	1/2本	1cm角
にんじん	1/2本	1cm角
だし汁	1カップ	
砂糖	大さじ1と1/3	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
さやいんげん	6本	斜め小口

①大豆と昆布は水で戻し、こんにゃくは下茹でする。

②だし汁と調味料で大豆～にんじんを煮る。

③最後にさやいんげんを加えて、煮含める。