



令和8年7月1日発行

学校長 五月女 穰 栄養教諭 陣内真由美

6月から気温が上がり、こまめな水分補給が大切な季節になってきました。

私たちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことで、体温調節をしています。夏の気温が高い日は、汗の量も多くなります。元気に夏をのり切るためにも、正しい水分補給をおこなって熱中症を防ぎましょう。

スポーツドリンクさえ飲めば水分補給は大丈夫？



…というわけではありません。状況によって飲み物を選びましょう。水分補給だけでなく、食事をしっかりとることも重要です。

忘れがちですが、基本です。



朝食はできるだけしっかりととりましょう。

運動をしていない時や
冷房の効いた部屋にいる時は



カフェインを含まない麦茶や水
などがおすすめです。

カフェインの含まれる飲み物(コーヒーや緑茶・紅茶、一部の炭酸飲料やエナジードリンクなど)には**利尿作用**があり、かえって体内の水分を外に出してしまいます。成長期の中学生には**カフェインの取り過ぎ**による障害も心配です。

これらは嗜好品(しこうひん)として1杯くらい飲むものと考え、水分補給のために大量に飲むことは避けましょう。

運動や外活動
室内でも汗をかくような時は



使い方を考えてスポーツドリンクを。

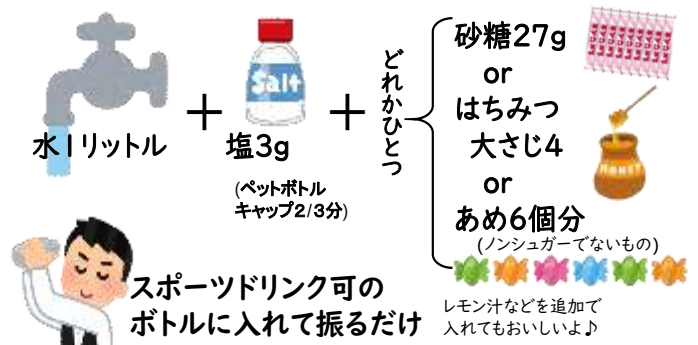
スポーツドリンクは、運動によって失われたエネルギー源となる糖質と、汗によって失われた無機質(ミネラル)を補給するのに向いています。

しかし、市販のスポーツドリンクは、清涼飲料としてのおいしさも求められているため、糖分が多くなっています。運動していればエネルギーとして使ってしまうのでいいのですが、そうでないときは**砂糖の入った清涼飲料水**であることを忘れないようにしましょう。

注意! スポーツドリンクを入れてはいけない水筒があります



スポーツドリンクは粉末を買わなくても作れます



毎月19日は食育の日 しもつけいっぱいday

栃木県や下野市の農畜産物や郷土料理などを味わう給食をお届けしています。



毎年7月恒例

かんぴょうに加工する前のふくべを給食室でそのまま料理します。



ふくべ

かんぴょう

私たちが普段食べているかんぴょうは、ふくべをひも状にむいて乾燥させたものです。生のふくべはほとんど流通しないため、収穫時期である7月頃の生産地にしかありません。今月のしもつけいっぱいdayは、「かんぴょう」と「ふくべ」が同時に味わえます。お楽しみに。



下野市より、毎年かんぴょう購入の補助をいただいています。



市販おやつもいいけれどたまには手作りしてみませんか 🍪🍪🍪 かんたん手作りデザート 🍪🍪🍪🍪🍪🍪

さっぱり牛乳アイス

生クリームを使っていないのでさっぱりとした味わいです。早く凍らせたい時は、ステンレスパットなどを上下にはさんで冷凍庫に入れましょう。

材料

- ・牛乳 500cc ・卵 L玉1個
- ・砂糖 80g ・バニラエッセンス
- ・ジッパー付き袋1枚 ・泡立て器 ・鍋
- ・ボール ・茶こしまたは目の細かいざる



1) 鍋に卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。



2) 牛乳を少しずつ加えよく混ぜ、中火にかけて混ぜる。沸騰前に火からおろし冷ます。



3) ボール等にジッパー付き袋を上げてかぶせ、2を茶こしを通して流し入れる。



4

4) ジッパーを締め、水につけて冷ます。完全に冷めたら、バニラエッセンスを2〜3滴加えてジッパーが閉じていることを確認し、振り混ぜてから冷凍庫へ。

5) 1時間ごとに袋をもんで混ぜる。ほどよく固まったらできあがり。固まる少し前に、砕いたクッキーや削ったチョコレートなどを入れても。

●もっと手軽に作りたい！
舌触りはあらかりますが、すべての材料を大きめのジッパー付き袋に入れて閉じ、よく振って完全に混ぜてから冷凍庫へ入れても。



5