

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



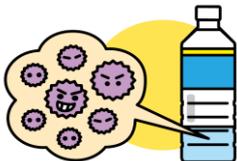
のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

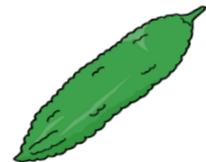


ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

苦手な野菜!? ゴーヤー



ゴーヤーの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。

ビタミンや無機質が豊富で、疲労回復や食欲増進に効果があります。暑い夏にぴったりの野菜です。また、ゴーヤーのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、炒め物や天ぷらなどの料理に使われます。

給食では、7月3日に沖縄料理の『ゴーヤーチャンプルー』が登場します。チャンプルーとは沖縄の言葉で、混ぜるという意味です。給食のゴーヤーは種を取り、薄切りにした後塩ゆでをし、苦みを取ってから肉や豆腐、他の野菜と一緒に炒めています。ちょっぴり苦いゴーヤーですが、残さずしっかり食べて、夏バテしないよう元気に過ごしましょう。