



# 食育だより

## 7月号

長瀬町学校給食センター  
令和6年7月3日



1学期も残りわずかとなりました。栄養・運動・休養をしっかりと、暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう。



### 熱中症予防のための水分補給のポイント

年々上昇し続けている気温に対応し、2024年度から新たに「熱中症特別警戒アラート」が追加されました。これは、「人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある」場合に発表されるものです。熱中症予防には、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



#### 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。



**喉が渇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**

#### ★スポーツドリンクの選び方

スポーツドリンクは、「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」の大きく2種類に分けられ、用途に合わせて飲料を選択することで、競技パフォーマンスを上げたり、熱中症を予防したりすることができます。

##### ○アイソトニック飲料

人間の体液とほぼ同じ浸透圧の飲料で、体内にゆっくり吸収される。エネルギーを作り出すために必要な糖質の濃度が高いため、運動前に飲むのがおすすめ◎

##### ○ハイポトニック飲料

糖質濃度2%程度のもの。人間の体液より低い浸透圧の飲料で、水分をすばやく補給できる。汗などにより大量の水分が失われている運動中や運動後に飲むのがおすすめ◎

### 「本格だし」でもっとおいしく！

みなさんは、「だし」をとったことはありますか？天然の素材からとっただしは、香りが高く、コクがあり、いつもの料理をより上品な味わいに仕上げてくれます！ぜひ、本格だしに挑戦してみましょう！

#### ～だしのとり方（約4人分）～

<p><b>かつおだし</b></p> <p>・水 900ml ・かつお節 約30g (かつお節の量は汁に対して2~4%)</p> <p>①沸騰した鍋にかつお節を入れ、1分間加熱し、火を消す。</p> <p>②3分程度経ち、かつお節が沈んだら、ざるなどを使って濾す。</p>	<p><b>昆布だし</b></p> <p>・水 900ml ・昆布 約10g (昆布の量は汁に対して1~2%)</p> <p>①水を入れた鍋に昆布を入れ、30分浸水させる。</p> <p>②鍋を火にかけ、沸騰前に昆布を取り出す(できれば弱火でゆっくりと沸騰させるとよい)。</p>	<p><b>煮干しだし</b></p> <p>・水 900ml ・煮干し 約18g (煮干しの量は汁に対して2%)</p> <p>①煮干しの頭とはらわたをとる。</p> <p>②水を入れた鍋に煮干しを入れ、30分浸水させる。</p> <p>③鍋を強火にかけ、沸騰したら中火にし、5分程度煮て、煮干しを取り出す。</p>
---	---	---

昆布だしをとった後、かつお節を入れてだしをとることで、混合だしができます。混合だしは、昆布のうまみ(グルタミン酸)とかつお節のうまみ(イノシン酸)が合わさり、相乗効果でうまみが増します！

