

7月給食だよ！

魚津市役所こども課

水分補給できていますか？

日増しに暑くなってきました。7月は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。**熱中症の予防にも注意が必要です。**大人に比べて子どもの方が身体活動等、代謝が盛んなため脱水症状が起こりやすく水分補給には特に注意をしていきましょう。

水分補給のポイント

体内の60～70%は水分です。水分は体内への栄養の運搬、老廃物の排泄、体温調節など体を正常に機能させるための重要な役割をしています。その水分はどのようにとったらよいのでしょうか？



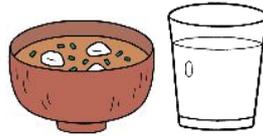
4歳で体重17kgなので1.8ℓぐらいの水分が必要なのね！

体重1kgあたりに必要な水分量

生後3か月	140～160ml
6か月	130～155ml
9か月	125～145ml
1歳	120～135ml
2歳	115～125ml
4歳	100～110ml
6歳	90～100ml
10歳	70～85ml
14歳	50～60ml
成人	40～50ml

水分はどのようにとることができる？

- ①ごはんやおかずから食事としてとる ②食事にともなう汁物からとる



- ③消化吸収のときにできる燃焼水 ④お茶や水など



①～④をあわせて1日に必要な水分量がとれるようにしてみましょう。



夏の野菜

オクラ

チャレンジ給食メニュー旬の野菜を食べよう！

♪オクラスープ(4人分)

オクラ 4本
コーン缶 30g
しめじ 30g
ベーコン 20g
スープの素 小さじ1
水 500cc

(作り方)

- ①オクラは薄切り、ベーコンはみじん切り、しめじはほぐしておく。
- ②鍋に水とスープの素を入れ火にかける。
- ③沸騰したらベーコンを加え、さらにしめじ、コーン、オクラを加える。

スープの具材にトマトや溶き卵を加えると彩りよくさらに栄養満点！夏バテ予防になるよ♪

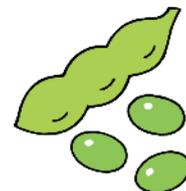


※ 7月の給食にはオクラを使ったメニューがたくさんあります。

たべものクイズ

Q. 今月の給食のおやつには「枝豆」「とうもろこし」が登場します。

さて、枝豆は大豆の赤ちゃんである○か×か？



枝豆は、大豆の若いさやを枝つきで収穫し、未成熟のまま食べているものです。大豆と同じく、たんぱく質・脂質・カルシウムが多く含まれていて、大豆にはないビタミンCも多く含まれています。