



# 給食だより

社会福祉法人 笠木福祉会  
2023年7月号  
文責:朝倉 由佳

## 熱中症予防は水分補給から

暑い夏がやってきました。この時期に心配なのが熱中症です。  
暑さで食欲がなくなると体力が低下して、熱中症になりやすくなります。汗をかくことで水分以外にも、塩、カリウムなどのミネラルが失われ体の調子が悪くなりがちです。また小さなこどもは、暑さを訴えることや体温調節が苦手な気が付いた時には脱水が進んでいることが考えられます。

### ～ 水分補給のポイント～

#### こまめに

「のどがかわいた」と感じた時には、体は水分不足の状態です。のどがかわく前にこまめに水分補給を行きましょう。



#### 適温で



暑い日は冷たいものが飲みたくなりますが、冷たすぎると内臓も冷えてしまいます。夏バテの原因にもなりますので、常温か少し冷たいくらいがいいですね。

#### 少しずつ

一度にたくさんの水分をとっても、うまく吸収できません。また、胃液が薄まり食欲不振になることもあります。少量ずつとるようにしましょう。



#### ミネラル補給も



汗をたくさんかくことで、ミネラルも失われ調子が悪くなる原因になります。水分補給にはミネラル豊富な麦茶がおすすめです。経口補水液で水分をとるのもいいですね。

### 水分補給は食事からも可能です!!!

ご飯やおかずは、栄養だけでなく水分も含まれています。3食しっかり食べることで、栄養、水分、ミネラル補給になります。トマト、キュウリなど、夏に水分や不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが、夏野菜です。体の外に出た水分を補い、身体にこもった熱を身体の中から下げてくれます。



### 今月のレシピ

#### 豚肉とにがうりの梅ダレ和え

～子どもと一緒に食べられる

にがうりのおすすめレシピです～

#### 《材料》4人分程度

- ◎豚小間切れ 200g
- 料理酒 大さじ1
- 片栗粉 適量
- ◎にがうり 1本
- ◎揚げ油
- 《梅ダレ》
- 梅干し 2粒(30g)
- 砂糖 小さじ1
- みりん 大さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- いりごま 適量

#### 《作り方》

- ①豚肉に料理酒をまぶします。にがうりは縦半分に分けて、種とワタを取り5mm幅に切り水気をふき取ります。梅干しは種をとり、実を包丁でたたきます。
- ②耐熱ボウルに梅ダレの梅以外の調味料を入れ、電子レンジで600W30秒加熱します。そこにたたいた梅を合わせます。(お好みで梅干しの量を調整してください)
- ③鍋に揚げ油を熱して、にがうりは素揚げ、豚肉は片栗粉をまぶしてカラリと揚げます。
- ④揚げたにがうりと豚肉を梅ダレで和えて、いりごまを振りかけたら完成です。

☆多めにがうりのほかにも、ナスやオクラなどの夏野菜にも合います。

### にがうり

「夏野菜の王様」と言われ、疲労回復や風邪予防に効果があるビタミンCをたっぷり含んでいます。独特な苦みが特徴のにがうりですが、下ごしらえにひと手間かけることで軽減することができます。種と白いワタをしっかりと取り除き塩と砂糖をもみこんだり、熱湯でさっと湯通しすることで苦みが抑えられます。また、油を使って揚げたり、相性の良い豚肉、たまごや豆腐と組み合わせる、甘さやうまみをしみ込ませて佃煮にするなど調理法を工夫することで苦みもおいしく食べることができます。