



岡山県立岡山東支援学校

若葉が芽吹き、きらきりとさわやかな風に揺れています。5月末には、運動会があります。練習が続くこの時季はしっかり水分補給をして、体調を整えましょう。

水は体内でこんな働きをしています



食事からとった栄養素
の吸収に関わる



栄養素や老廃物を運ぶ



体温調節

急に暑くなる日に気をつけよう

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。暑が続いて3~4日経つと汗がより早くから出るようになって体温の上昇を防ぐのが上手になります。さらに、3~4週間経つと汗に無駄な塩分を出さないようになります（暑熱順化）。

急に暑くなった日は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高くなります。こまめに水分補給をしましょう。



作ってみませんか？ 給食レシピ

【鶏肉と大豆のみそがらめ】(2人分)

鶏むね肉（こま切れ）	100 g
こいくちしょうゆ	小さじ 1/5
酒	小さじ 1/5
おろししょうが	少々
水煮大豆	25 g
でんぷん	10 g
揚げ油 （和え衣）	適量
砂糖	小さじ 1 と 2/3
こいくちしょうゆ	小さじ 1/5
中味噌	10 g
おろしにんにく	少々
水	大さじ 1

作り方

- ①鶏むね肉にこいくちしょうゆ、酒、おろししょうがを加え、混ぜる。
- ②水煮大豆と①の鶏むね肉にでんぷんをつけて、油で揚げる。
- ③和え衣を混ぜ合わせ、電子レンジで加熱する。
- ④油で揚げた鶏むね肉、水煮大豆、和え衣を混ぜて、できあがり。

