



# 給食だより



令和5年 8月  
栄養士 照屋恵美

## どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及びこともあります。



**飲みすぎに注意！**  
ペットボトル入り  
甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



## 上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。

# 沖縄の夏野菜で熱い夏を乗り切ろう!!

スーパーには、沖縄の夏野菜がたくさん並ぶ季節になりました。

沖縄の夏野菜は、見た目は地味ですが、体を冷やす働きや、強い紫外線を浴びて育つことで抗酸化作用が強いものが多いので、沖縄の暑い夏にはピッタリの野菜です。たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう!! 給食のメニューにも登場しますよ～

### ゴーヤー (苦瓜)



つぶつぶが大きめで苦みが少ないアバシーゴーヤーや白いゴーヤなどいろいろな種類があります

### ナーベラー (へちま)



本土では浴用タワシのイメージがあるが、沖縄では若いうちに収穫して味噌煮込みにして食べるのが一般的。

### ウンチェー (空心菜)



沖縄ではポピュラーな夏野菜で、夏には貴重な葉野菜です。炒め物にするとおいしいです。



### うりずん (四角豆)

ひだがある豆で切り口はシュリケンみたい。沖縄では天ぷらにされることが多い。夏場の野菜不足を補うため1980年代以降に栽培された。

### シスイ (冬瓜)



大きめのスイカ 2.3個分はありそうなビックサイズのものあり、夏に穫れて、冬まで保存ができます。

### ネリ (オクラ)



本土では切り口が星型になる角オクラが一般的だが、沖縄ではやわらかいめの丸オクラの方が人気。

### 赤モーウイ (赤瓜)



見た目フランスパンみたいで緑ではないが、皮をむくと、白色で冬瓜とか胡瓜に似た感じ。和え物や汁物にされることが多い。

### モーウイの甘酢漬け



モーウイは、きゅうりの一種で、沖縄方言で「モー」は野原または毛、「ウイ」は瓜を指します。台風の多い沖縄では、強風に負けない大事な夏野菜のひとつとして、親しまれています。

作り方・・・モーウイを皮をむき種を取り除いて、薄くスライスします。

塩もみしてしんなりしたら水で洗い流し、ラッキョウ酢2 シークワサー1の割合で漬け込みます。冷蔵庫で3～4時間おいて出来上がりです。

熱い夏には、さっぱりとした甘酢漬けで体の熱をとりのぞいてあげましょう!