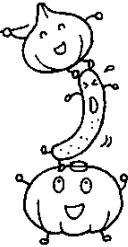


# 給食だより 7月



山口市立鴻南中学校



## 水分補給はのどが乾く前に！



人間の60%は  
水でできて  
いる！



人間の体は約 60%が水分でできています。

この水分がたくさん減ってしまうと、脱水症状や熱中症になって  
しまいます。のどが乾いたときは、すでに脱水が始まっているので、  
**のどが乾く前に**水やお茶などでこまめに水分補給をしましょう。

また、体育や部活などでたくさん汗をかく時は、スポーツドリンク  
などで塩分(ナトリウム)補給も忘れずにしましょう！

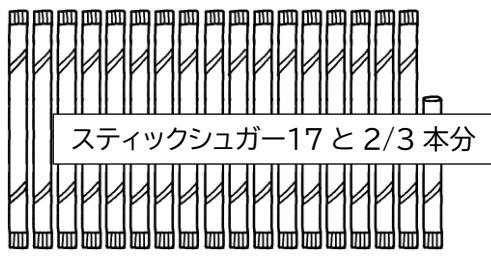


チェック！

## 飲み物の砂糖の量

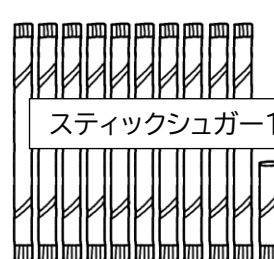
水分補給は大切ですが、何を飲むかも重要です！暑くなると冷たいジュースが一段とおいしく感じられます。しかし!!ジュースには砂糖がたっぷり入っているので、虫歯や肥満のもとになります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

ジュース(果実飲料)500mL  
砂糖相当量約 53g



スティックシュガー17と2/3本分

スポーツドリンク 500mL  
砂糖相当量約 31g



スティックシュガー10と1/3本分

水やお茶  
砂糖相当量 0g



ゼロ

### ★6月の給食メニュー 山賊焼き★

#### <材料> (作りやすい量)

- ・鶏肉 300g
- ・おろししょうが 少々
- ・おろしにんにく 少々
- ・みりん 小さじ1と1/2
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・こしょう 少々

① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、  
調味料を合わせておく。

② 鶏肉を漬け込んで、焼く。

※30分から1時間ほど漬けてから焼くと、  
味がしっかり染みておいしい!!

6月の県産週間のメニューとして出しました。  
ぜひ、たっぷり作って食べてください。

こしょうを  
ブラックペッパーに  
変えてもおいしい!

