



給食便り 平成29年夏号



ジメジメした梅雨の時期も去り、いよいよ待ちに待った夏がやってきました！！夏を楽しむ前に、1つ気をつけておかなければならないお知らせがありますので、お伝えします。今号では「脱水」についてお話します。

脱水には低張性、高張性2種類あるって知っていましたか？

低張性脱水とは簡単に塩分不足のことを言います。体内のナトリウムが

多く失われ塩分濃度が薄くなっている状態です。例えば大量に汗をかい

たあとに水分のみを摂取した時や、下痢や嘔吐が続いている時など、

水分は十分でも塩分が足りていない状態のことを指します。

高張性脱水は低張性脱水の逆で、体内の水分が不足している状態で

す。純粋に水分不足のことを言います。

成人であれば大量の発汗を伴う過度の運動後などに、十分な水分補給

が出来ていないと起こりやすいと言えるでしょう。



夏野菜のスープ

<材料1人分>

キャベツ15g トマト15g たまねぎ15g かぼちゃ10g

にんじん7g ズッキーニ10g A(コンソメ2.7g 水150cc)



<つくりかた> 1人分出来上がり目安:195g

1、キャベツは短冊切りにする。

トマト・玉ねぎ・かぼちゃ、ズッキーニは角切りにする。にんじんはみじん切りにする。

2、鍋にAを熱し、1の野菜を入れて火がとおるまで煮たら出来上がりです。