



いただきます～す



川崎市立下作延小学校
給食だより
NO. 4
令和6年6月28日

だんだんと日差しが強^{つよ}く、気温や湿度も高^{たか}くなってじめじめとした季節^{きせつ}がやってきました。この時期^{じき}は熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏^{なつ}ばてが心配^{しんぱい}です。熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏^{なつ}ばての予防^{よぼう}のためにも水分^{すいぶん}や食^{しょく}事をしっかりととり、暑い夏^{なつ}を元氣^{げんき}にすごしましょう。



【7月の給食について】

七夕の行事食（7月5日）

- ごはん
- 牛乳
- さばの甘辛揚げ
- 梅きゅうり
- そうめんスープ
- 七夕ゼリー



7月7日は七夕です。七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつ。日本の「棚機女」という伝説と中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって現在のようない行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

《新しい献立の紹介》

『マーボー丼』7月17日

豚ひき肉たっぷりのあん^{あん}で豆腐^{とうふ}を煮込んだ献立です。豆板醬^{とうばんじょう}とラー油^{らうあぶら}を使用し、夏場でも食べやすい味付けにしました。給食で初めて冷凍とうふを使用します。

《給食で使用する季節の食品》

- ズッキーニ かぼちゃ とうがん
- きゅうり ピーマン トマト
- なす さやいんげん
- とうもろこし えだまめ こんぶ

旬の食べものを食べよう！



やってみようとうもろこしの皮むき

とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒（実）を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

とうもろこしは湯をわかしてから




とうもろこしは、収穫後。時間とともに甘みと栄養成分が減っていくので、買ったらすぐに調理した方がよいといわれています。皮をむいたらすぐに茹でられるように湯をわかしておきましょう。

【7月の給食目標】夏の食生活について考えよう

夏ばてしないようにバランスよく食べましょう

暑い夏は食欲が落ちてのどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少なく、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。

冷たいものの食べすぎに
気をつけましょう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

のどがかわくまえに

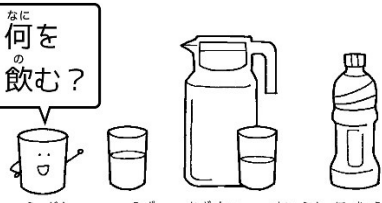
水分補給はこまめにしましょう

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは、体温が高くなると汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かにくくしています。水分は少しずつこまめにとりましょう。



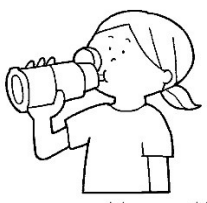
熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。


飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



つくってみませんか？
手づくりスポーツドリンク

〈材料〉

- 水 1L
- 塩 1～2g
- 砂糖 40～80g
- レモン汁 適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。

