

給食だより

令和4年6月30日(木)

No. 4

川崎市立虹ヶ丘小学校

校長 井上 恵子

学校栄養職員 笠井 美沙子

今週関東地方は梅雨明けが発表され、最高気温が35度近くまで上がる日が続いています。体温を調整するだけでも体力は消耗します。夏バテを予防して、元気に夏休みを迎えましょう。

給食のお知らせ

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には注意して献立を作成しました。

行事食 6日(水)「七夕」そうめんスープのそうめんを天の川に見立てています。

ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ごまきゅうり そうめんスープ セタゼリー

季節の食品 かぼちゃ ブッキーニ とうがん きゅうり ピーマン トマト なす さやいんげん すいか

新献立 8日(金)「フルコギ丼」季節の食品のピーマンを使用し、子どもたちが食べやすい味付けの丼ぶりにしました。

プルコギってなに？

プルコギは、韓国の伝統的な肉料理です。韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉の意味があります。甘辛いたれにうすく切った肉をつけこみ、焼いて食べる料理です。給食では、にんにく、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつけた豚肉を炒めて、砂糖としょうゆで味付けしています。

食の豆知識

すいかのおいしい食べ方

すいかは完熟した状態で収穫されるので、買ってすぐに食べる方がおいしく食べられます。冷やすとおいしいですが、冷やしすぎると味が落ちます。保存に適した温度は8～10℃なので、食べる1時間ほど前に冷蔵庫で冷やすとおいしく食べられます。一番甘い部分は中心部です。中心から放射状に切ると、甘い部分が均等に行き渡ります。

また、すいかに塩をふると甘く感じますが、これは味の対比効果によるものです。強い味と弱い味の2つの味があるとき、弱い方の味を加えると、強い方の味がよりいっそう強まる現象です。



いちにち ひつよう すいぶん ねっちゅうしょうよぼう あさ
1日に必要な水分は？～熱中症予防に朝ごはん！？～

だんだんと暑い日が増えてきました。のどが渴く前の水分補給が大切です。1日に必要な水分補給量は成人で体重1kgあたり50ml、小学生では体重1kgあたり80mlです。こまめな水分補給を心がけましょう。

みんなの1日に必要な水分はどのくらい？お家の人と考えてみよう！

$$\begin{array}{ccccccc}
 \boxed{} & \text{kg} & \times & 80 \text{ ml} & = & \boxed{} & \text{ml} \\
 \text{(体重kg)} & & & \text{(体重1kgあたりの} & & \text{(1日に必要な水分量)} & \\
 & & & \text{学童期に必要な水分量)} & & &
 \end{array}$$

水分補給は「水（飲み物）を飲むこと」だけではありません。朝食を毎日食べることで食べ物に含まれる水分を吸収し、眠っている間に汗などで失った水分をしっかりと補えます。

