



令和3年7月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

7月

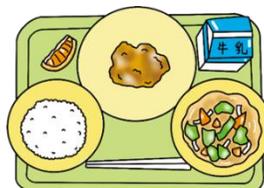
梅雨が明けると、真夏の暑さがやってきますね。暑さに負けず、元気に過ごすためには、正しい水分補給と毎食しっかりと食べることが大切です。暑い暑いと、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていたら、とたんに夏バテしてしまいます。しっかり食べて、暑さを吹き飛ばしましょう。

給食目標
暑さに負けない食事をしよう！



食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50～70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は見過ごされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1～2%が失われるとのがかわたり、おしっここの量が減るだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。さらに減ると中～高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

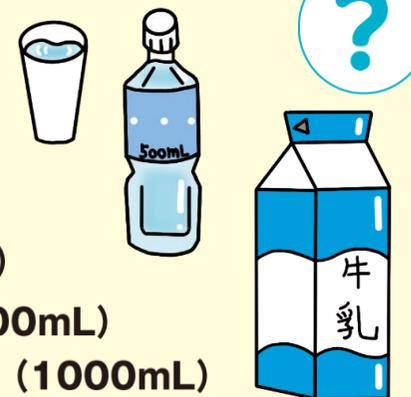


給食でも、そのほかの食事でも、栄養成分が一番量が多いものは水です。熱中症予防のためにも、しっかり食事をとることはとても大事ですね。なお、大人が1日にとる2.2リットルの水のうち、食事からは1.1Lほどになります。日本生気象学会では、日常生活（大量に汗をかかない生活）における水分補給は1日あたり1.2Lを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないようにと注意をよびかけています。とくにスポーツをする人は、運動の前後や毎朝体重計にのって、体重が減っていないか確認するようにして、体調管理に役立ててみるのもおすすめです。



問題です

給食を全部食べるとします。水分は、どのくらいとることができるでしょうか？ だいたいの量で教えてください。



- ① およそコップ1杯分 (200mL)
- ② およそペットボトル1本分 (500mL)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分 (1000mL)

(70005) 長倉小学校 給食部



ご飯や汁物から、意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。暑い夏ですが、1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう！

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



衛生管理もしっかり！

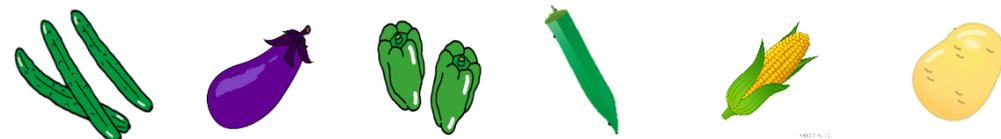


スポーツドリンクも上手に使うって



夏野菜を食べよう！

学校の学年園で、ピーマン・きゅうり・なす・じゃがいもなどが育っています。立派に育ったものを、給食で使わせてもらっています。そのため、献立表にのっていない食材が入っていることがありますが、ご了承ください。また、季節にとれる旬の野菜には、その時期に体が必要としている栄養が多くふくまれています。ぜひ、ご家庭でも夏野菜を使った料理に挑戦してみてください。14日には、1年生がとうもろこしの皮むきを体験します。お楽しみに。



季節の給食レシピ紹介 ～ キムタクごはん(暑さに負けない) ～

材料(4人分)

- ・米 1.5合
- ・麦 大さじ1
- ・炒め油 小さじ1
- ・豚小間肉 40g
- ・つぼ漬け 80g
- ・白菜キムチ 40g
- ・ねぎ 25g
- ・いりごま 小さじ1

作り方

- 1 ご飯は麦を入れ普通に炊く
- 2 キムチは食べやすい大きさに切る
- 3 ねぎは小口切りにする
- 4 油でよく豚肉を炒め、つぼ漬け・キムチを加えて炒める
- 5 ねぎ・炒りごまを加えたらできあがり！