

# 7月 給食だより

梅雨が終わると本格的な暑さがやってきます。「食欲がわかないな…」そんな人もいるかもしれません。体調が悪くないのに、きちんと食べないとどうなるのでしょうか。今月は熱中症予防について食事面から考えてみます。

## 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。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。水は人体の健康にとって欠かせないもので、体重の1～2%が失われるだけで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。

### 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)

給食でもその他の食事でも、栄養成分で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切です。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程度です。日本生気象学会では、1日あたり1.2Lを目安に水分補給をするようにし、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。

- A 正解は** ② およそペットボトル1本分 (500mL)

## 給食レシピ ＊じゃじゃ麺＊

材料名	分量(4人分)
細うどん	800g
きゅうり	2本
にんにく/しょうが	ひとかけ
葱	1本
豚ひき肉	200g
干しいたけ	1個
たけのこ	100g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
大豆	60g
酒	大さじ2
みそ	大さじ2
テンメンジャン	大さじ2
すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
ごま油	小さじ1

### 【 作り方 】

- ①細うどんをゆでる。
- ②キュウリは千切り・その他の野菜はみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油・にんにく・しょうがを入れ中火で炒める。
- ④にんにくの香りが出たら、豚肉・酒を入れて炒める。
- ⑤その他の野菜を加えて炒める。
- ⑥★の調味料を加えて炒める。
- ⑦具材に火が通ったら、火を止めて、水で溶いたかたくり粉を少しずつ加える。
- ⑧中火で再度加熱し、ごま油を加えて仕上げる。
- ⑨お皿に麺・きゅうり・具を盛り付ける。

## めざせ！おはし名人

6月22～25日の給食は、おはし週間でした。「一緒にやってみよう！」と声をかけると、一生懸命練習する姿が印象的でした。しかし「上手くできない。今まで通りの方が食べやすい。」という声もありました。正しい食べ方に慣れていない人は、手が痛くなったり、疲れてしまって当然です。ですが、毎日少しずつ練習していくと、だんだん手の筋肉がついてきて、正しく持てるようになります。楽器やスポーツと同じように、毎日練習することが大切です。最初の一口だけでも大丈夫です。ぜひご家庭でも少しずつ練習をして、立派なおはし名人を目指しましょう。



### 〈 正しい持ち方への声かけポイント 〉

- 巡回中、声かけを行ったポイントをお伝えします。
- 下のおはしは動かさず、上のおはしだけを動かしましょう。
- 持つ位置は、おはしの半分より上の方です。
- 中指は、上のおはしと一緒に動きます。
- おはしを閉じると、くちばしのように三角形ができます。

## お弁当作りました！

2年生が遠足へ行った後、体育館でお弁当を食べていました。「お弁当作りを手伝った人？」と聞くと、想像以上に多くの人から「はい！」と手をあげてくれました。「卵焼きを作りました。」「カツを揚げてカツサンドを作りました。」という声もあり、驚きの連続でした。豊かな食生活を送るために、料理ができることで大きく幅が広がります。まずは火を使わない、包丁を使わないものからでかまいません。学校ホームページにレシピもありますので、ぜひご活用ください。

## 食育コラム【 SDGs ④ 牛乳パックリサイクル 】

昨年度から始まった牛乳パックリサイクル活動。最初は不安でいっぱいでしたが、今では器用に牛乳パックを開いて洗い、リサイクルをしています。水も無駄にしないように、牛乳缶にためた水で丁寧に洗っています。乾いた牛乳パックの回収やカゴの洗浄は、環境委員が行っています。では、リサイクルに出した牛乳パックはどうなっているのでしょうか。牛乳パックは工場で洗浄を繰り返した後「トイレトペーパー」に生まれ変わります。これからも様々なリサイクル活動を通して、資源を大切にすることが育みましよう。

- ★ 給食用牛乳パック約20枚⇒トイレトペーパー1ロール
- ★ 給食用牛乳パック約3枚⇒エアコン1時間相当のCO2削減

