

食育だより

令和元年7月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

温度が高く、暑い日が続きます。夏ばてしている人はいませんか？ 1学期も残りあとわずかとなり、もうすぐで夏休みがやってきます。まだまだ暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに十分注意して、こまめに水分補給をしましょう。

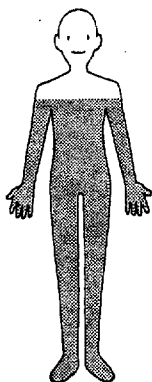
どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが通っています。



人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。



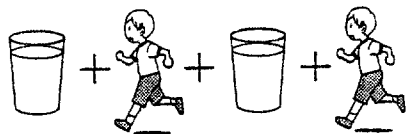
水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が通っています。

水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

～作ってみよう！！給食レシピ～

6月献立より…★回鍋肉(丼)★



光一中では練馬キャベツ一斉給食の定番*人気メニューです。日に日に暑くなり、食欲が落ちやすい時期ですが、どのクラスも残菜が少なく、よく食べていました！ぜひご家庭でも作って、みなさんの日頃の活力になればと思います♪

【材料4人分】

- ・ごま油 大さじ1
- ・生姜 少々
- ・にんにく 少々
- ・豚こま肉 200g
- ・トウバンジャン 小さじ1
- ・キャベツ 1/4個
- ・玉葱 小1個
- ・人参 1/3本
- ・トウバンジャン 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1強
- A { 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- B { 片栗粉 小さじ2
- 水 小さじ2

下準備

キャベツ…食べやすい大きさに切る
玉葱………スライス
人参………短冊切り

- ① 切った野菜をレンジで少しやわらかくなるまで加熱して水気を切っておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんにく、生姜を軽く炒める。
- ③ 豚肉、トウバンジャンを加える。
- ④ 肉に少し火が通ったら①を加え、さらにAを加えて味付けをする。
- ⑤ 味がなじんだらBを少しずついれて、とろみをつける。

今月のこんだてより

4日(木)「とうもろこし食べ比べ」 黄色の“ゴールドラッシュ”と白色の“ピュアホワイト”の2種類を味わいながら食べ比べてみましょう。皆さんの好みはどちらかな？



5日(金)「あなごちらし」 あなごが入った夏のちらし寿司です。
「七夕汁」 そうめんを『天の川』、おくらを『星』、人参を『短冊』に見立てたすまし汁です。



17日(水)「ヨーグルトースト」 ヨーグルトとマーマレードを合わせて焼き上げた爽やかな夏のトーストです。

18日(木)「夏野菜カレー」 夏野菜のなす、カボチャ、ズッキーニが入った夏限定の旬のカレーライスです。

今月の果物は、プラム・スイカ・メロン・冷凍果物の予定です。



【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします】

今月の振替は7月16日(火)です。再振替日は7月30日(火)です。