



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。「なんだか食欲がわかないなあ…」そんな人もいませんか。でも、体調が悪くないのに、きちんと食べていないとどうなるのでしょうか？

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。日本人の大人一人が一日にとる水の量は、一日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%が失われるとのが乾いたり、おしっこの量が減るだけでなく、体に異常が出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が大切です。

知ってた？ 給食の水分量

| 7月7日の給食 | 水分量(グラム) |
|-----------|----------|
| わかめご飯 | 10.6 |
| バーベキューチキン | 58.9 |
| ピリ辛きゅうり | 29.6 |
| たなばた汁 | 60.4 |
| 牛乳 | 180 |
| ☆たなばたゼリー | 10.6 |
| ★冷凍りんご | 39.7 |

☆デザートに【たなばたゼリー】を選んだ場合……350.1グラム

★デザートに【冷凍りんご】を選んだ場合……379.2グラム

つまり、クイズの答えは、水1グラムは1mLになるので、

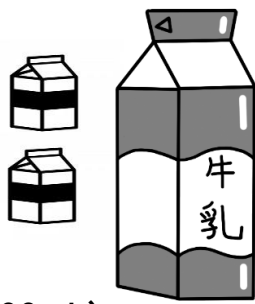
②およそ200mLの牛乳パック2個分です。

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。でも朝昼晩きちんと食事をして足りない分の水分はお茶や水を飲んで水分補給する必要があります。上手に飲んで暑い夏を元気に乗り切りましょう。

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200mlの牛乳2個分(400mL)
- ③およそ大きな牛乳パック1本分(1000mL)



飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



*のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がオススメです。

衛生管理もしっかり！



*夏は細菌が繁殖しやすいです。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使う



*運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給すると良いでしょう。

☆☆ 7月の献立より

★沖縄の郷土料理 その1(7月6日)

メキシコ料理であるタコスの具をご飯の上のせて食べるのを「タコライス」といいます。タコライスは沖縄生まれの食べ物です。チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。ゴーヤはビタミンCが豊富で夏バテに効果的です。この日はみかんの日なので、バレンシアオレンジを食べます。

★沖縄の郷土料理 その2(7月19日)

菜飯(セーファン)は、琉球王朝時代の宮廷料理です。ご飯の上に具をのせて、かけ汁をかけて頂きます。生姜の風味がほのかにする上品な味のセーファンは、豪華な宮廷料理の最後に食されたそうです。グルクンは別名『たかさご』という魚です。沖縄ではよく食べる魚です。

☆ もろこしご飯 ☆

4人分

- ・ 米 …… 2合(320g)
- ・ とうもろこし …… 1本
- ・ 塩 …… 小さじ1
- ・ しょうゆ …… 大さじ1
- ・ 酒 …… 大さじ1

アレンジレシピ

- ★炊きあがりにバターを混ぜる。
- ★ベーコン1~2枚を切って入れる。
- ★米の一部をもち米にする。
- ★黒こしょうを入れてスパイスにする。

作り方

- ①米はといて、2合の目盛りまで水を入れて、30~1時間ほど浸水させます。
- ②とうもろこしは皮をむいて、包丁で実だけそぎとります。
- ③炊飯器の米に、塩としょうゆを入れて軽くまぜます。ここに②の実をのせて炊きます。
- ④炊きあがったら全体をよく混ぜます。

※生のとうもろこしをご飯に炊きこむと、その実の甘さを実感できます。旬の味に挑戦してみてください。

★宮崎の郷土料理(7月14日)

飢肥天(おびてん)は日南地方に江戸時代から伝わる郷土料理です。魚を頭ごとすりみにして、ここに豆腐を混ぜて黒砂糖で味をつけたものを油でこんがり揚げます。冷や汁は冷たくした味噌汁をご飯にぶっかけて食べるご当地汁です。どちらも宮崎県民のソウルフードです。

★盛岡じゃじゃめん(7月20日)

盛岡じゃじゃめんは、【わんこそば】【冷麺】と並び盛岡三大麺の一つです。ジャージャー麺と似ていますが、違うのはジャージャー麺は中華麺ですが、じゃじゃめんはうどんに肉味噌と具をのせて食べます。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

