

# 給食だより 夏休み号



令和6年(2024年)7月25日

## ～人の命を支える水～

私たちの体の50～60%は水分が占めています(子どもは70%、新生児は80%)。そして、水は私たちの体の中で常に使われ続けています。そのため、暑さや運動で汗をかいたときはもちろん、じっと座っているだけでも水分補給をしないと体内の水分は不足します。夏は特に汗をかく量が多いので、しっかり水分をとるようにしましょう。



### <水の働き>

- 体の中の様々な化学反応は、水に溶けて起こります。(溶解作用)
- 体の中で水は、酸素や栄養素、老廃物を体中に運びます。(運搬作用)
- 暑さや寒さの中でも水分が、体温を一定に保ちます。(体温調節作用)



### <水分の補給方法>

普段の水分補給は水や麦茶などで十分です。真夏日や、運動で汗をたくさんかく場合はナトリウムなども失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラルを補給できるあめ玉なども併用しましょう。飲むタイミングはのどが渴いた後では遅いので、渴く前に早めに飲むことが大切です。



### <注意!!そのひと口が飲みすぎに!!>

甘いジュースやスポーツドリンクの飲みすぎは、糖分のとり過ぎにつながります。飲むときには量を控えたり、粉で作るタイプを買って薄めに作るなどの工夫をしましょう。おやつに楽しみとして飲むジュースと、水分補給のための飲み物は区別して考えましょう。



## 夏野菜を たくさん食べよう



新鮮な野菜は  
おいしくて、栄養  
も満点!  
苦手な野菜も夏  
休みに、チャレ  
ンジしよう!

### きゅうり

しゃきしゃき  
とした歯ご  
たえと表面に  
細かいいぼがあるの  
が特徴。みずみずしい  
夏野菜のひとつ。



### なす

鮮やかな  
紫色の皮  
には、抗  
酸化成分のナスニン  
(ポリフェノールの一  
種)が多く含まれて  
います。



### えだまめ

乾燥さ  
せると  
大豆になるため、  
野菜の中ではたん  
ぱく質が多く、ビ  
タミンや無機質、  
食物繊維も豊富。



### トマト

真っ赤な色  
には栄養成  
分(リコピン)  
がいっぱい。老化を防  
止したり、病気を予防  
したりする働きがあり  
ます。



### かぼちゃ

カロテンが  
豊富。目や  
皮膚などを  
健康に保ち、体の抵抗  
力をつけるほか、ビ  
タミン E  
や C もたくさん含ま  
れています。



### とうもろこし

糖質やたん  
ぱく質が  
たくさん  
含まれていて、乾燥  
させたものは、国  
や地域によっては  
主食にもなってい  
ます。



### ピーマン

独特の香  
りと苦み  
があり、  
ビタミン  
C が多  
い野菜。  
赤や黄色  
のカラフルな  
ピーマンは  
甘みがある  
のが特徴。



# よていこんだて8月



2学期の給食は始業式の8月26日(月)から始まります。

| 月   | 火  | 水   | 木  | 金  |
|---|--|---|--|--|
| 26<br>パスタシーフード<br>トマトソース<br>盛り合せサラダ                                     | 27<br>チキンウインナー<br>ライス<br>かぼちゃコロッケ<br>ブルーベリーゼリー                             | 28<br>豚すき丼<br>味噌汁<br>たたききゅうり                | 29<br>ロールパン<br>麦入り野菜スープ<br>チキンナゲット<br>とうもろこし<br>(フードリサイクル)       | 30<br>野菜カレー<br>フルーツカクテル  |
| ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・トマト/ミニトマト・ブロッコリー・マヨネーズ | 米・麦・バター・トマト・チキンウインナー・人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース/南瓜・じゃが芋・スキムミルク・大豆・パン粉/ブルーベリー・寒天 | ご飯・豚肉・白滝・玉葱・筍・たまごだけ・ほうれん草/豆腐・わかめ・長葱/きゅうり・ごま | ロールパン/ベーコン・玉葱・人参・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦/鶏肉・じゃが芋・大豆・おから・パン粉・クラッカー/とうもろこし | ご飯・豚肉・玉葱・南瓜・人参・なす・いんげん・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト/みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・パイン缶・夏みかん缶・りんごジュース |

## <給食の献立内容について…確認をお願いします>

- ① 牛乳は毎日付きます。
- ② 果物は気候や収穫状況で予告なく変更になることがあります。
- ③ わかめ・昆布など海から収穫される物には、小さなえび・かきが混入している可能性があります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内臓に入っている可能性があります。
- ④ 献立の下段は使用する主な食材(調味料・微量の食材を除く)で、食材欄の/は献立の区切りです。食材の入荷状況で予告無く変更になることもあります。ご了承ください。アレルギー対応等で正確な情報が必要な場合は学校までご連絡をお願いいたします。
- ⑤ 毎日付く牛乳については原材料が明らかなため、食材欄に記載を省略させていただきます。



作って食べよう!

## 野菜の和え物

### 基本の材料 (4人分)

#### 【きゅうりのからし漬け】

- ・きゅうり ..... 2本
- ・砂糖 ..... 大さじ 1/2
- ・塩 ..... 小さじ 1/4
- ・からし粉 ..... 適量
- ・ごま ..... 小さじ 2

#### 【ナムル (小松菜)】

- ・小松菜 ..... 1株
- ・もやし ..... 1袋
- ・にんじん ..... 1/4本
- ・醤油 ..... 大さじ 1
- ・酢 ..... 小さじ 1/2
- ・砂糖 ..... 小さじ 1/3
- ・一味唐辛子 ..... 少々
- ・ごま油 ..... 小さじ 1
- ・ごま ..... 小さじ 2

### 作り方

- ① きゅうりを乱切りにし、さっとゆでて冷ます。
- ② 水分をよく切り、A と合わせ時々混ぜながら味をなじませる。
- ③ 味がなじんだらごまを振る。

からし粉は練りからしでも代用できます。練りからしの場合には少量の水で溶いてから使用するとなじみやすいです。



- ① にんじんを千切りにする。
- ② 小松菜、もやし、にんじんをゆでて冷やし、小松菜は食べやすい長さに切る。
- ③ 野菜の水分をよく切り、ごまを入れて A で和える。