

# 給食だより

富田林市教育委員会  
富田林市中学校給食会  
令和6年7月発行

## 暑さに負けない食生活を送ろう

暑い日が続き、夏バテなどしていませんか？夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいものとりすぎに注意して、こまめな水分補給、栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

### 夏の水分補給 5W1H

#### 「Why?」

人間の体の60%~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温を調節したり、血液や細胞の働きを助けてくれます。ですから、大量に汗をかく夏場や運動中は水分補給が大切です。



#### 「Who?」

熱中症は誰もがかかる可能性があります。水やお茶を飲む習慣が少ない人は意識して飲みましょう。



#### 「When?」

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など“汗をかく前”に補給します。部活中でも、前もって水分補給の時間を決めておきましょう。



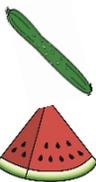
#### 「Where?」

熱中症は屋外だけでなく閉めきった体育館や住宅などの屋内で発生するケースも多いです。屋内でも水分補給は忘れずにしましょう。

#### 「What?」

普段は、水かお茶を飲みましょう。運動中は、汗とともに失われたミネラル類も補給できるスポーツ飲料が適しています。

また、3度の食事からも水分補給はできます。みそ汁やスープは適度な水分と塩分が含まれるので効率的です。きゅうり・トマト・スイカなどの夏野菜にも、たくさん水分が含まれています。



#### 「How?」

一度にたくさん飲むと胃腸に負担をかけます。コップ一杯をこまめにかむようにして飲みましょう。冷たい飲み物は、口当たりが良いためゴクゴク飲んでしまいがちですが、清涼飲料水には糖分が多く含まれるものもあります。量を決めて、飲み過ぎに注意しましょう。

# 9月 献立掲示板

月	火	水	木	金
<b>2 夏野菜の</b> <b>カレーライス</b> 人気のカレーライスに、かぼちゃ、なす、ズッキーニの夏野菜が入ります！彩りもきれいです♪	<b>3</b> <b>ピーマン</b> 緑色のピーマンは未熟うちに収穫したもので、赤色のピーマンは完熟させたものです。	<b>4</b> <b>大阪しるな</b> なにわ伝統野菜のひとつで、「天満菜」ともよばれています。味にクセがないので、いろいろな調理法で楽しめます。	<b>5</b> <b>ミネストローネ</b> イタリア発祥の、トマトベースの煮込み料理です。たくさん野菜を入れて甘味が出るまでコトコト煮込みます。	<b>6</b> <b>さつまチップス</b> さつまいもを薄切りにして、パリッとさせた食感になるように油で揚げます。さつまいもには食物繊維が多く含まれます。
<b>9</b> <b>重陽の節句</b> 無病息災や不老長寿を願い、邪気を払うとされる菊を鑑賞したり食したりされてきました。給食ではくす汁に菊型かまぼこが入ります。	<b>10</b> <b>かぼちゃ</b> カンボジアから日本に伝わったといわれています。カンボジア瓜とよばれていたのがなまって、「かぼちゃ」になったという説があります。	<b>11</b> <b>ごま</b> 白ごまと黒ごまの色の違いは、皮の色の違いです。料理によって、見た目や風味の違いで使い分けられます。	<b>12</b> <b>筑前煮</b> 九州の筑前地方に伝わる郷土料理です。鶏肉と根菜を砂糖、しょうゆなどの調味料で煮込んだ煮物です。全国で食べられています。	<b>13</b> <b>ぶどう</b> 白い小さい花を咲かせた後に、実がなります。一房のぶどうが出来上がるまで、何度も何度も手入れをして育てます。
<b>16</b> <b>敬老の日</b> 	<b>17</b> <b>お月見献立</b> 今年のお月見は9月17日です。里いもを炊いたものをお月様にお供えする風習から、里いもを使った「河内のっぺ」が登場します。	<b>18</b> <b>タッカルビ</b> 韓国料理のひとつで、鶏肉と野菜を甘辛く味付けし、炒めた料理です。給食では、辛味にコチュジャンと一味唐辛子を使っています。	<b>19</b> <b>黄桃</b> 皮も実も黄色い桃です。白桃にくらべて歯応えがあります。	<b>20</b> <b>れんこん</b> れんこんははすの地下茎です。れんこんの穴は、葉の気孔から続いていて、ここから泥の中まで空気を取り入れています。
<b>23</b> <b>振替休日</b> 	<b>24</b> <b>干ししいたけ</b> しいたけを収穫後、天日干しして乾燥させたものです。乾燥することにより、日持ちするようになり、また、うま味も増します。	<b>25</b> <b>マーブルケーキ</b> プレーンのケーキ生地とココアの入ったケーキ生地2種類を作り、カップに入れてマーブル模様を作っていきます。	<b>26</b> <b>かりんとう</b> スティック状に切ったさつまいもに、砂糖を煮詰めて作った蜜を絡めていきます。和スイーツです。	<b>27</b> <b>フライドチキン</b> 下味にカレー粉、オールスパイスを使っています。揚げているときから、いい匂いがしてきますよ。
<b>30</b> <b>ジャージャー麺</b> 中華麺の上に、豚肉とみじん切りにした玉ねぎ、人参、白ねぎなどの具材をピリ辛の調味料で味付けしたあんを乗せ、絡めて食べてね！	<b>暑いときこそ、しっかり食べよう</b> 気温が高く蒸し暑い日々が続くと、体もしんどくなくなり、食欲も落ちてしまいがちになってしまいます。食べないと、どんどん体力が落ちて、夏バテを起してしまいかねません。暑いときこそしっかり食べて、十分に睡眠、休養をとって体力をつけ、元気いっぱい過ごしましょう。			



規則正しい生活リズムで!

水分はたくさんとろう。

