



給食だより

令和4年7・8月号 小学校
 広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：
 暑さに負けない食事をしよう

今年は梅雨が短く、急に気温が高くなったので、体が暑さに慣れていない人も多いでしょう。大人に比べて、子どもの体は体温調節や水分調整の機能が未熟で、熱中症になりやすいといわれています。熱中症を予防するために、上手に水分補給をしましょう。

熱中症に、ご注意を！ ～水分補給のポイント～

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう(甘くないもの)。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。

いつ飲む？

「のどが渇いた」と感じる前に、水分をとるのがポイントです。運動前・運動中・運動後にも、しっかり水分をとります。

飲む量は？

運動する30分前にコップ1～2杯の水分をとります。運動中は、15～20分ごとに、コップ半分くらいの水分をとるようにします。(1時間で250mlくらい)

砂糖の量はどのくらい？

たんさん飲料 約57g	乳酸菌飲料 約55g	柑ジューズ 約53g
1	2	3
ポーション 約31g	麦茶 約0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したものです。

冷たいものは甘さが感じにくく、たくさん砂糖が使われていても、気づきません。飲み過ぎ(砂糖のとりすぎ)は、逆にのどが渇いて脱水気味になったり、だるさや疲れの原因になったりします。

のぞいてみましょう「食育の時間」!(3年生)

暑い日が続くと、冷たいジュースやアイスが食べたくなりますが、砂糖のとりすぎが心配です。

そこで今回は、“元気に過ごせる”おやつの食べ方について、みんなで作戦を考えてくれました。

回数や量を決めて食べすぎないようにする、夜の歯みがき後は食べないなど、よい作戦をいっぱい考えてくれました。

おやつの食べ方のさくせん

- 回数(アイスは〇回)
- 小さいふくろ1つ(水そのままでしかた)
- 大きいふくろ→お皿にわけ
- ジュース(甘いのみもの)はコップに①ぱい

授業中、Y君から「おやつは、食べるとしあわせになるんだよ。」との言葉が…!

しあわせにすぎず(病気などにならない)ために、考えておやつを食べられるようになりましょう!

夏バテ予防に、「夏野菜を食べよう」

夏はいっぱい汗をかきますね。旬の夏野菜を使った料理を食べると、汗で流れ出てしまう水分やミネラルを摂ることができます。暑いときこそ、食事ですっかり野菜をとるようにしましょう。



2年生が「おいしい食べ方」を教えてくださいました！



2年生の生活科では、夏野菜を育てて観察する勉強をしています。その中で、自分が育てた夏野菜を、どうしたらおいしく食べられるかを考えてくれました。

今回は、7月1日の給食に登場する「こうた君のきゅうりあえ」のレシピを紹介し、他にもおいしいそうなレシピがいっぱいありました！いくつか7・8月の給食に登場する予定です！



こうた君のきゅうりあえ

【4人分】

- きゅうり：1/2本
- キャベツ：葉1枚
- もやし：50g
(袋半分くらい)
- かにかまぼこ：4本
- しょうゆ：小さじ1/2
(めんつゆでもOK)
- かつおぶし：少々



【つくり方】

1. 野菜はよく洗う。きゅうりとキャベツは太めのせん切りにする。かにかまぼこは、細くさいておく。
 2. 鍋に水を沸かして(中火)、野菜を入れて1分ゆでる。
 3. 野菜を水でよく冷やし、搾って水気を切る。
 4. かにかまぼこしょうゆ、かつお節をよく混ぜる。
- * 給食では、キャベツともやしを加えて作りました。きゅうり(量を増やす)と、かにかまぼこだけで作ってもおいしくできます。
- * かにかまぼこのかわりに、ちくわやハムを使うのもオススメです。

職員室からは、毎朝ねっしんに水やりする2年生の姿が見えます。話しかけると、「きゅうりとれたよ！」「さつまいもも育てているよ。」など、たくさん教えてくださいました。

最近は、給食の食材にも「これ何の野菜かな？」と、興味を持ってくれることが多くなりました。学んだことと自分の生活のできごとを、上手に結びつけて考えていますね。



夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにしましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

*夏休み明けに「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の応募も、まってま〜す！





給食だより

令和4年7・8月号 中学校

広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：
暑さに負けない食事をしよう

今年は梅雨が短く、急に気温が高くなったので、体が暑さに慣れていない人も多いでしょう。大人に比べて、子どもの体は体温調節や水分調整の機能が未熟で、熱中症になりやすいといわれています。熱中症を予防するために、上手に水分補給をしましょう。

熱中症に、ご注意を！ ～水分補給のポイント～

<p>何を飲む？</p>	<p>いつ飲む？</p>	<p>飲む量は？</p>
<p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう(甘くないもの)。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。</p>	<p>「のどが渴いた」と感じる前に、水分をとるのがポイントです。運動前・運動中・運動後にも、しっかり水分をとります。</p>	<p>運動する 30 分前に200～500mlの水分をとります。 運動中は、15～20分ごとに、100～150ml くらいの水分をとるようにします。(1時間で250ml くらい)</p>

運動するときは、「一度にたくさん飲む」のではなく、「ちびちびこまめに飲む」イメージで！
目安は、「運動後に減った体重が2%以下におさえる」ことが、熱中症を予防するポイントです。



選んで買ってる？

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約57g 1	乳酸菌飲料 約55g 2	果汁ジュース 約53g 3
スポーツドリンク 約31g 4	麦茶 約0g 5	

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したものです。



冷たいものは甘さが感じにくく、たくさん砂糖が使われていても、気づきません。
飲み過ぎ(砂糖のとりすぎ)は、逆にのどが渴いて脱水気味になったり、だるさや疲れの原因(ビタミン B1 不足や胃液の薄まりによる消化不良)になったりします。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



夏バテ予防に、「夏野菜を食べよう」

夏はいっぱい汗をかきますね。旬の夏野菜を使った料理を食べると、汗で流れ出てしまう水分やミネラルを摂ることができます。暑いときこそ、食事ですっかり野菜をとるようにしましょう。



* 広野小2年生に夏野菜のおいしい食べ方を聞きました。

広野小2年生が、生活科の授業で、自分が育てた夏野菜をおいしく食べる方法を考え てくれました。7月の給食に登場する「きゅうりのかまぼこ和え」のレシピを紹介します。



きゅうりのかまぼこあえ

【4人分】

- きゅうり：1/2本
- キャベツ：葉1枚
- もやし：50g
(袋半分くらい)
- かにかまぼこ：4本^{ほん}
- しょうゆ：小さじ1/2
(めんつゆでもOK)
- かつおぶし：少々



【つくり方】

1. 野菜はよく洗う。きゅうりとキャベツは太めのせん切りにする。かにかまぼこは、細くさいておく。
 2. 鍋に水を沸かして(中火)、野菜を入れて1分ゆでる。
 3. 野菜を水でよく冷やし、搾って水気を切る。
 4. かにかまぼこしょうゆ、かつお節をよく混ぜる。
- * 給食では、キャベツともやしを加えて作りました。きゅうり(量を増やす)と、かにかまぼこだけで作ってもおいしくできます。
- * かにかまぼこのかわりに、ちくわやハムを使うのもオススメです。



夏野菜は、皮を剥かなくても料理できる種類が多くあります(きゅうり・トマト・なす・ズッキーニなど)。簡単に料理できるので、夏休みには料理にチャレンジしてみましょう。夏休み明けの「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の応募も、まってま〜す!



やっぱり睡眠も大切です

暑いと疲れやすい!

夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。

早起き早寝で生活リズムをととのえて、すずしい朝に勉強するのも効果的です。



夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにしましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

