

給食だより 7月号



令和6年7月 流山市立南流山中学校

1学期の給食も、残りあと1ヶ月となりました。1年生もだんだん量をしっかりと食べられるようになってきましたね。これから夏本番、ますます暑くなります。勉強や部活動で充実した夏を過ごせるような食生活を心がけましょう！

～夏の水分補給 注意ポイント～

☆熱中症予防のために、**水分補給**を心がけましょう。

熱中症とは気温や湿度が高い時や、激しいスポーツによって脱水や高体温の状態になって起こる、体の様々な異常症状のことです。放置すると死に至ることもあります。予防のために、水分をこまめにとることをおすすめします。運動時は発汗量が多くなるため、**15～30分ごとに 150～200mlの補給**をしましょう。

☆飲むものはどのようなものが良いのでしょうか？

スポーツドリンクは、塩分や糖分が含まれています。そのため、運動などでたくさん汗をかいた時の飲み物として適しているものです。普段の水分補給として飲んでしまうと、糖分のとりすぎにもつながるので、通常は**水や麦茶などのお茶類**を飲みましょう。

☆甘い清涼飲料の飲みすぎに注意！

ジュースや砂糖の入った炭酸飲料などの清涼飲料は、特に冷えていると、のどが渴いた時につい沢山飲んでしまいがちです。冷たいものは、甘みを感じにくく、糖分をより多くとってしまいがちなので、注意が必要です。

清涼飲料に含まれる糖分の量を確認するには、容器のラベルに表示されている栄養成分の炭水化物の表示を見ましょう。糖質と食物繊維の合計が炭水化物ですが、清涼飲料の多くは、炭水化物が糖質(糖分)にあたります。砂糖をとりすぎてしまうと、肥満などの生活習慣病を招くおそれがある他、虫歯にもなりやすくなります。とりすぎには注意しましょう。

ラベルを見ると…

(例) 栄養成分表示 (100mlあたり)

エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.0g
炭水化物	11.2g
ナトリウム	11mg

～夏バテを防ぐ食事とは…～

暑さで食欲が落ちると、ふりかけごはんだけ、菓子パンだけ、そうめんなどのめんだけ…と、主食(炭水化物中心)のみの食事になりがちです。

- ①体の組織をつくる**たんぱく質を含む食品を使った主菜(肉や魚、卵など)**
- ②体の調子を整える**ビタミンや無機質を含む食品を使った副菜(野菜、きのこ、海藻など)などのおかず**も一緒に食べることを心がけましょう。

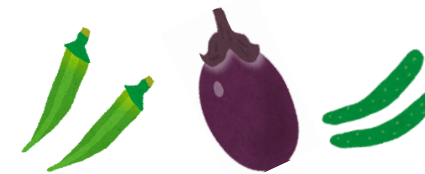
例えば、そうめんやうどんなど、めんの場合…



めん
(炭水化物)



卵 (うす焼き卵や温泉卵、ゆで卵) (たんぱく質)



野菜 (生のまま、ゆでる、揚げる)
(ビタミン・無機質)

給食メニュー★夏レシピ★(7/1実施)

～ゴーヤとじゃこ大豆の揚げ煮～

塩をふって洗い、油でしっかりと揚げることで苦みが減ります！

【材料】約4人分

ゴーヤ:150g、塩:適量、片栗粉:適量
揚げ油:適量
ゆで大豆:80g、ちりめんじゃこ 25g
ごま 10g (たれ)
三温糖:大さじ1、しょうゆ:小さじ1・1/3、
みりん:小さじ1、水:大さじ1.5
(1/4量エネルギー168kcal たんぱく質 7.8g 食塩相当量 0.6g)

【作り方】

- ① ゴーヤは、縦半分に切って種とワタをスプーンですくい3ミリ幅にスライスする。塩を振って10分程度置き、水洗いしてよく水を切り、水分をふきとる。揚げる直前に片栗粉をつけ、少しずつ油に入れて揚げる。ゆで大豆も同様に片栗粉をつけて揚げる。
- ② ちりめんじゃこは、カリッとするまで加熱する。たれを加熱する。
- ③ ①と②とごまをまぜて出来上がり！

500mlのペットボトル 1/5本分に角砂糖が3～4個分入っています！
(角砂糖1個＝糖分約3～4g)

