

★児童・生徒の皆さんも保護者の方と一緒に読んでくださいね。

給食だより

令和5年 7月号

毎月19日は食育の日 流山市立おおたかの森小中学校

いよいよ本格的な夏が始まります。熱中症になりやすい時期ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。また、夏休みが始まると、食生活が乱れやすくなるため注意が必要です。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活になりやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムが崩れたりしてしまいます。夏休み中も規則正しい食生活を送り、楽しく元気に過ごしましょう。

7月の行事 ~七夕~

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)が、一年に一度だけ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言われています。この日は短冊に願い事を書いて笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



なぜそうめんを食べるの？



いろいろな説がありますが、昔、七夕に食べられていた「索餅」という小麦粉を縄のように編んだものが、時代とともにそうめんになり、七夕の行事食として食べられるようになったと言われています。

熱中症を予防する 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。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？
運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



白みりんを使った給食レシピを紹介します！

流山市は「白みりん」発祥の地とされています。みりんはもともと飲み物として飲まれていましたが、砂糖が高価な時代に、料理に使えるように褐色のみりんを改良し、料理の色を邪魔しない「白みりん」が生まれました。今、わたしたちが一般的に料理に使っているみりんはこの白みりんです。

7月18日の給食では、流山市でつくられた白みりんを使ったマフィンが登場します。夏休みのおやつなどに、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

【材料(4人分)】	【作り方】
小麦粉 100g	① バターをとく。粉類はふるう。
ベーキングパウダー 4g	② 卵とグラニュー糖をよく混ぜる。
グラニュー糖 18g	③ ②に①のバター、みりんを加えて混ぜる。
卵 1個	④ ふるっておいた粉類を加えて混ぜる。
無塩バター 18g	⑤ 180度に予熱したオーブンで20~25分焼く。
みりん 大さじ2	⑥ みりん(仕上げ用)をとろっとするまで煮詰めて、シロップを作る。
みりん(仕上げ用) 大さじ3	⑦ 粗熱をとったマフィンに⑥をかける。
マフィンカップ 4個	

