

# きゅうしょくたより

令和4年7月  
流山市立八木北小学校



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 水分補給は何を飲む?

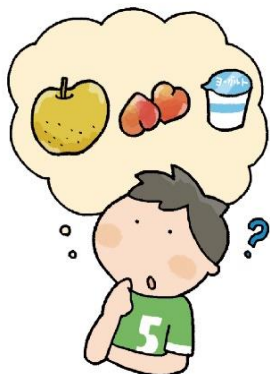
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 見直そう! 間食の とり方



## 食べる内容を 考えよう



## 食べる量を 考えよう



## 時間を決めて 食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

## 夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？ 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合しましょう。



## 今月の献立より

### 【ジャージャーめん】

（材料）1人分 冷凍中華めん120g 豚挽肉30g ゆで大豆10g  
長ねぎ10g にんにく・しょうが各0.3g 玉ねぎ30g 人参10g  
たけのこ10g 干しいたけ1g トウバンジャン0.2g テンメンジャン6g  
砂糖1g しょうゆ2.5g 酒・みりん各1g 白ごま1g サラダ油1g  
ごま油0.5g 片栗粉少々（きゅうり）



（作り方）①ゆで大豆と野菜は、みじん切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャン、豚挽肉を入れ、ほぐれるまで炒める。

③人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、大豆を入れて炒め、調味料を入れて味付けし、長ねぎ、白ごまも入れる。水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、ごま油を入れる。

④ゆでた中華めんを水にさらし、水気をよく切って皿に盛り、③をかける。

※給食では使いませんが、千切りにしたきゅうりを盛り付けるとさらにおいしく!

## 食育タイム

7月11日（月）の給食時間に、給食の秘密クイズ第2弾（給食委員会）を放送しました。「給食のだしは何でとっているか?」「あんかけ焼きそばのめんはどうしてカリカリなのか?」「6年生の好きな揚げパンの味は?」の3問を出題しました。

正解VTRでは、「昆布と（さば）削り節でだしをとっているところ」「焼きそばのめんをオーブンで焼いているところ」「揚げパンを作っているところ」も流しました。6年生の人気No.1揚げパンは、「きなこ揚げパン」でした。

1学期の給食も今週で終わり。毎日暑い中、朝早くから給食を作ってくれる調理員さんたちに感謝して、残さず食べて、きれいに片付けようと呼びかけました。

★裏面に食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。