

# きゅうしょくたより

令和3年7月  
流山市立八木北小学校

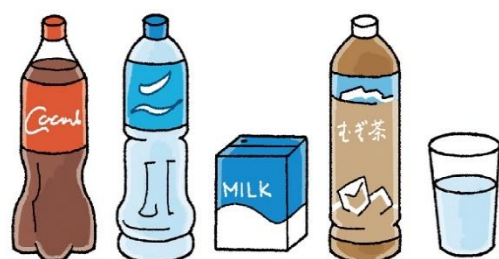
## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



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。

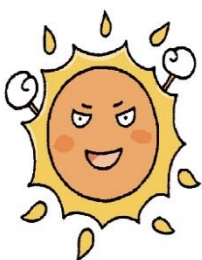
### 水分補給は何を飲む？

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。



### 熱中症とは

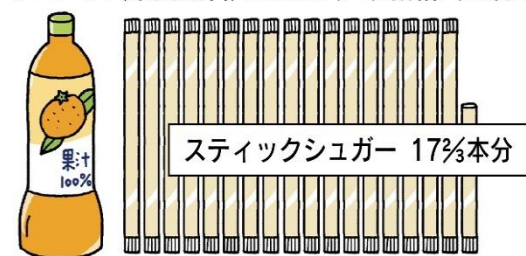
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



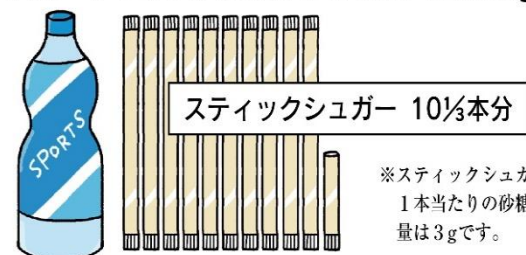
熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

### チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



※スティックシュガー  
1本当たりの砂糖の  
量は3gです。

## 7月12日に流山市の防災備蓄食料「アルファ米」を使用しました！

流山市の防災備蓄食料の入れ替えに伴い、給食で「アルファ米」を使用させていただきました（賞味期限は8月）。今回は炊飯器で炊きましたが、非常時に水やお湯を混ぜただけでも食べられるのが「アルファ米」です。先日、熱海や九州で豪雨による災害が起きています。そして大地震など、自分たちの近くでもいつ起こるかわからない災害に備えておくことが大切です。今回、アルファ米を食べることで、災害に対する意識を高めてほしいです。

### 【5、6年生に食べた感想を聞いてみました】

「非常時でもこんなおいしいお米を食べられることにびっくりした」  
「いつもどおりおいしくてもっちりとして、食べやすくおいしかった」  
「見た目は普通のお米みたいに見えたけど、味はあまりおいしくなかった」  
「防災備蓄食料などめったに食べられないので、貴重な経験ができた」  
「次は、水を混ぜてアルファ米を食べてみたい」



## 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

#### 【冷やし肉みそうどん】

（材料）1人分 冷凍うどん120g きゅうり20g 豚挽肉30g  
にんにく・しょうが各0.3g 長ねぎ5g 玉ねぎ30g 人参10g たけのこ10g  
干しいたけ1g ピーマン5g 水煮大豆5g 赤みそ8g さとう2g  
酒・みりん各2g 白すりごま1.5g サラダ油1g ごま油少々

（作り方）①きゅうりは千切り、その他の野菜、もどしたいたけ、大豆はみじん切りにする。②フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにく、しょうが、長ねぎ、豚挽肉を炒める。ほぐれたら、みじん切りにした材料を入れて炒める。調味料で味付けし、すりごま、ごま油を入れて仕上げる。③うどんはゆでて水に取って冷やし、水気をよく切って皿に盛り付ける。きゅうりと②をかけて出来上がり！

★ホームページに給食レシピを掲載しています。ぜひご参考にしてください。

★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。