

# きゅうしょくだより 7月



伊万里市学校給食センター  
小学校用

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。汗をたくさんかく夏は、水分補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

## 食事からとる水の量はどのくらいか知っていますか？

人間の体の50～70%は水からできています。体の大部分は水からできているため、私たちの健康にとって水はとても大切です。体重の1～2%の水が失われると、のどが乾いたり、おしっこの量が減るだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。さらに減ると中～高度の脱水症となり、命に危険がおよぶこともあります。

## 給食の水分量を考えてみよう！



### Q 問題です

給食を全部食べたとき、水分はどのくらいとることができるでしょうか？

- ① 約400ml～500ml
- ② 約100ml～200ml
- ③ 約800ml～900ml

正解は、①の約400ml～500mlです。実は、ごはんにも水分があり、50～100mlとれます。牛乳では180ml、汁物では100～160ml、他のおかずからも50～70mlくらいとれます。合計すると1食あたり約380ml～510mlの水分がとれます。(水分量に幅があるのは、1年生から6年生で食べる量が違うからです。)ごはんや汁物から、意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。暑い夏ですが、熱中症予防のためにも、1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう！

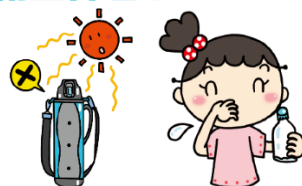
## 飲み物での上手な水分補給法

### コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

### 衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

### スポーツドリンクも

上手に  
使って



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

# なつ よほう たの なつ す 夏バテを予防して、楽しい夏を過ごそう！

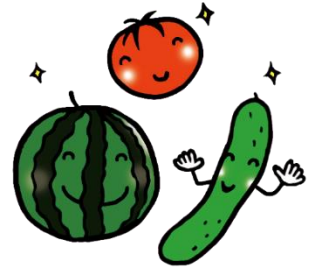
**1** つめ たいもの の 飲みすぎ  
や 食べすぎ に 注意



**2** あさ ごはん を しっかり  
食べよう



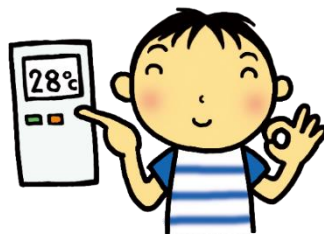
**3** なつ やさい  
夏野菜をたくさん食べよう



**4** きゅうりゅう わす  
牛乳も忘れずに飲もう



**5** れいぼう き  
冷房に気をつけよう



**6** よ  
夜ふかしをしない



## 7月7日は七夕です！



7月7日（金）は七夕です。七夕は日本の伝統的な年中行事の一つでもあります。この日の給食は、「ちらし寿司・星のコロッケ・七夕汁・七夕ゼリー」です。七夕の行事食といえば、そうめんです。給食ではそうめんを使うとのびてしまうので、ビーフンを使って七夕汁を作りました。ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てています。七夕の行事食を楽しみにしていただきね。

## 《7月の献立の中から、伊万里の郷土料理を紹介します！》

### 【きゅうりとなすびの酢物】

（4人分）

- きゅうり 250g
- 塩 小さじ1（5g）
- なすび 70g
- 塩 小さじ1/2（2g）
- 砂糖 大さじ5強（50g）
- 酢 大さじ3強（50cc）

### 【作り方】

- ① きゅうりとなすびをそれぞれ薄く切り、塩をふり、しんなりするまでもみます。
- ② ①の水気をよく絞り、きゅうりとなすびを一つにまとめます。
- ③ 酢で砂糖を溶かし、②を和えます。

※給食では、わかめを入れたり、味付けに醤油（薄口・濃口）を加えています。

引用：伊万里市食生活改善推進協議会「いまりの郷土料理」