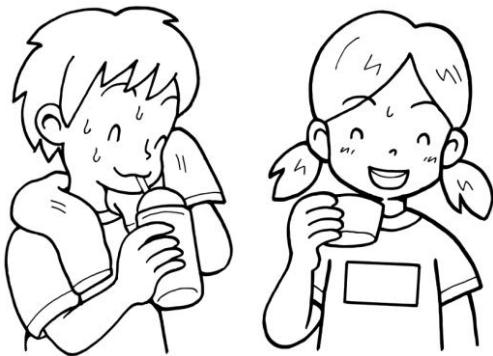


給食だより 7月

平成25年7月4日
江戸川区立春江小学校
市原 俊司

どうして水分補給が 大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。
この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などをひきおこし、命に危険が及ぶこともあります。

上手に水分補給しましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に、汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれているので、多飲するのはさけましょう。

飲みすぎに注意！ ペットボトル入り甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。糖分が多い飲み物を飲む場合はコップに入れて、少量飲むようにしましょう。



参考：清涼飲料の糖分の量

炭酸飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	乳飲料
			
約55g	約34g	約56g	約57g

500ml入りペットボトル・当分量は一例です。

水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲むときは量を決めて飲むようにしましょう。

給食試食会の参加ありがとうございました

6月26日(水)給食試食会に38名の方が、参加してくれました。当日の献立は、「びっくりピザパン・牛乳・海の幸のサラダ・イタリアンスープ・くだもの」でした。

副校長先生、栄養士の話のあと、子どもたちのように並んで給食をもらい、試食をしました。



感想を紹介します。



- ・子どもの頃とは食器が違うものの、昔を思い出し楽しく美味しく食べられました。
- ・味つけがそぼくな感じで、手づくり感がいっぱいでした。
量は大人にとってはちょうどよかったですが、1年生だと多いと感じる子もいるのかも!?
これからもおいしい給食作り続けていただける様、お願いします。
- ・パンがすごくおいしかったです。スープもうす味でしたが、野菜が多く、体にやさしい味でした。ごちそうさまでした。
- ・見た目も、量も、味も皆バランスがよくて、とてもよかったと思います。
子どもの苦手なものもありましたが、給食を機に食べてくれるような味つけだと思いました。
ピザパンは手作りでもとてもおいしかったです。スープの味は、うす味でしたが、やさしい味でもとてもおいしかったです。サラダは野菜本来の味がわかるので、良かったです。子どもは、味の濃いものに慣れているので、家でももう少し考えようと思います。ごちそうさまでした。

たくさんの感想とご意見をいただきました。ありがとうございました。

給食は、いろいろな食材使い、うす味で作られています。小学校では、低学年・中学年・高学年と3段階に分けて配食しています。



海の幸のサラダ (試食会の献立より)

材料(4人分)

キャベツ 大2枚
にんじん 5cm
きゅうり 1/2本
じゃがいも M1個
えび 40g
いか(角切り) 50g
たこ(角切り) 50g
たまねぎ 1/4個
サラダ油 大さじ4
酢 大さじ4
さとう 大さじ3
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

作り方

1. キャベツは角切り、にんじんはいちょう切りにして茹でる
2. じゃがいもは、角切りにして蒸すか茹でる
3. きゅうりは輪切り
4. えび・たこ・えびは酒をふって蒸すか茹でる
5. ドレッシングをあえる(たまねぎは、すりおろして、調味料と一緒に加熱する)

市販のドレッシングでも可
ドレッシングは多めです。