

食育だより

令和5年6月27日発行
毎月19日は食育の日
所沢市立北野中学校
栄養教諭 M・M

いよいよ夏本番です。暑い日が続くなかで、熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

水分補給のポイント！

熱中症を予防するには、水分補給にポイントがあります。

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、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回飲むことがおすすめです。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500mL)分を算出したものです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ	カレーライス	冷やし中華	
トマト	きゅうり	なす	スイカ



6月の食育月間は・・・

今年も給食委員会が中心となり、「給食コンクール」を実施しました。

6月5日～7日の3日間の実践でした。学校にもクラスにも慣れてきたところでの給食時間の見直しとなりました。大切な活動ですね。

	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	3日間合計点数
1組	9 / 9点	9 / 9点	9 / 9点	27 / 27点
2組	9 / 9点	9 / 9点	9 / 9点	27 / 27点
3組	8 / 9点	9 / 9点	9 / 9点	26 / 27点
4組	9 / 9点	9 / 9点	9 / 9点	27 / 27点

※0印を1点として、その日の合計点数を記入してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計
美味いかなんていふか	給食時間には手洗い	手洗いは大切							
5日	6日	7日	5日	6日	7日	5日	6日	7日	5日
1組	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2組	0	X	0	0	X	0	0	0	0
3組	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4組	0	0	0	0	0	0	0	0	0

しっかりチェックができていました。
食べる時間をしっかり確保して、
給食時間を楽しく過ごしてくださいね。



今月のレシピ

今月は給食定番メニューの沢煮椀を紹介します。

沢煮椀

数多くの食材を干切りに細く切った汁物です。
「沢」には、「たくさん」という意味があります。



【材料】

豚肉（小間肉）
人参
切りごぼう
干し椎茸
たけのこ（水煮）
糸かまぼこ
小松菜
酒
みりん
塩
薄口しょうゆ
荒挽きこしょう
だし汁（かつお）

【5人分(目安)】

100g
25g（1/5本）
40g（干切り）
2.5g
35g（干切り）
35g
25g（1/10束）
小さじ1/2
小さじ1/2
小さじ2/3
小さじ2
少々
850ml

※顆粒だしでもOKです

作り方

- ① だしをとる。
- ② 野菜をすべて干切りにする。
- ③ だしに、豚肉を入れて煮てアクをとる。
- ④ 干切りにした材料を硬い順位入れて煮る。
- ⑤ 調味料を入れて仕上げる。

～アレンジ～

豚肉・鶏肉どちらでもお好みで肉をいれてください。
給食でも、メニューに合わせて肉の種類を変えています。

◎気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。