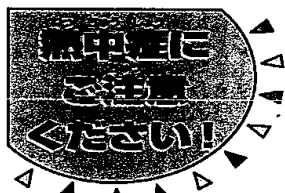




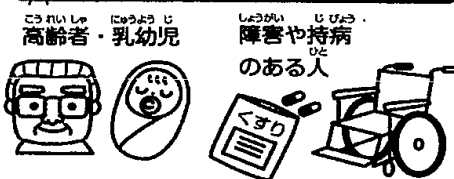
7月 給食たより

平成 29年 6月 30日
北区立王子桜中学校
校長 富張 雄彦
栄養士 飯田 理沙



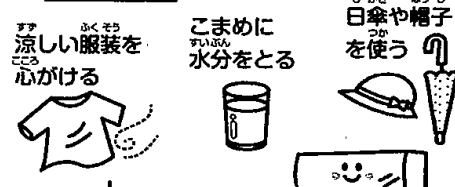
急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症になりやすいのは？



健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！

予防のポイント



水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重 70kg の人では1日に 2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼吸などから出ていき、その分を食事や飲み水などから

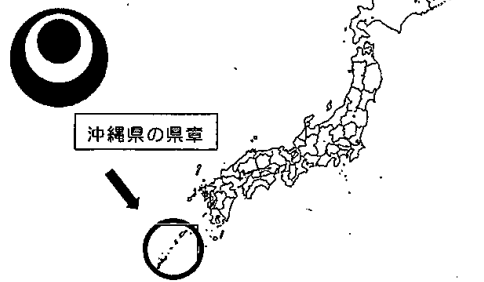
とっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起り、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。



郷土料理：沖縄県



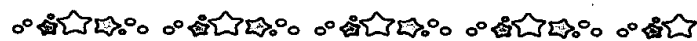
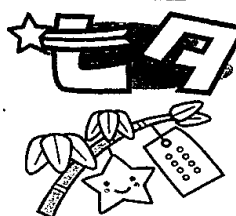
7月は、沖縄県の「ししじゅうしい」「ゴーヤチャンプルー」「タコライス」です。ししじゅうしいの「しし」は「豚肉」、「じゅうしい」は「炊き込みご飯」のことを言います。タコライスは、メキシコの郷土料理であるタコスの具である挽肉・チーズ・レタス・トマトを米飯の上にのせた沖縄料理です。

世界の料理：インド



7月は、インドの「ナン」「キーマカレー」です。キーマカレーとは、ヒンディー語やウルドゥー語で「ひき肉のカレー」を意味します。

7月7日



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。

七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫の紡ぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「素餅(さくべい)」がお供えされたことにちなんでいます。

「素餅」とは？

小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。

給食一口メモ コメント紹介

6/2(2-4)「美味しかったです!!体育祭までたくさん給食とか家のご飯を食べて力をつけたいです!!」→素晴らしいです。しっかり食べて、元気に体育祭をむかえられたことと思います♡6/6(3-3)「レンズ豆おもしろい形ですね!レンズ豆からレンズ(眼鏡)という名前になったのは初めて知りました!意外と小さくて食べやすかったです。」→レンズ豆は水で戻さず、乾燥した状態ですぐ料理に使えるのでオススメです!6/7(2-4)「きつねうどんもすごく冷えていて美味しかったです!!スイカもみんなたくさん食べていました!!午後の練習も頑張ります!!」→体育祭予行の日でしたので、食べやすいメニューにしてみました。6/13(2-3)「チャーハンの高菜とじゃこが美味しかったです。きびごは魚の味が味付けと合っていて良かったです。スープは様々な具材が入っていて美味しかったです。」→熊本県の郷土料理を楽しんでもらえてよかったです。6/19(3-2)「すべてとても美味しかったです。ごほうはスープに合っていてよかったです。」→沢煮碗のごほうは、滝野川ごほうを使用しました。北区の滝野川地区で栽培と品種改良がされたため、「滝野川」という名前が付けられています。国内で出回っているごほうの9割以上がこの滝野川ごほうの血を受け継いでいるのです!6/21(2-1)「美味しかった。大豆が入っているだなんて気付かなかった。」→大豆は刻むと抵抗なく食べられますね。コロッケに入っていました! 毎日楽しく読んでいます。7月もぜひコメントを書いてくださいね。