

# 7月 給食たより

平成30年6月29日  
 北区立王子桜中学校  
 校長 吉原 健  
 栄養士 小林 史歩



日差しが強くなり、気温が高くなってきました。今年の夏も厳しい暑さが予想されるため、熱中症等に注意が必要です。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。



## 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



### 水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、水やお茶。	1日あたり 1.2ℓ が目安。	汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

### 水分補給はなぜ必要?



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こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

### 郷土料理：沖縄県



沖縄県の県章



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



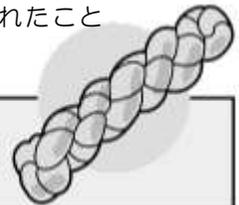
7月は、インドの「ナン」「キーマカレー」です。キーマカレーとは、ヒンディー語やウルドゥー語で「ひき肉のカレー」を意味します。



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「索餅（さくべい）」がお供えされたことにちなんでいます。

### 「索餅」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

6/1 (1-3・2-2・3-4・校長先生)「タイピーエン風スープとてもおいしかったです。」→この日は熊本県の郷土料理献立でした。ホタテや豚肉のうまみがつまっていたとてもおいしく仕上がりました♪オイスターソースが味の決め手です! 6/5 (2-3)「焼肉丼の肉がとてもジューシーでおいしい、味付けを真似してみたい。すいかは旬をねらっていて良かった。・・・」→6つもの感想が書かれていて自由記述欄がいっぱいになっていました。熱いコメントありがとうございました! 6/8 (2-1)「おいしかった。うめきゃべつの梅はどのくらいの量を使ったのですか?」→関東が梅雨入りしたため、入梅献立を提供しました。タレに1.3kgの梅干を使用しました。数にすると中くらいの大きさに約130個になります。6/14 (王子桜学級)「あじさいゼリーの見た目とってもよかったです。」→カルピス寒天とぶどう寒天を花に、キウイフルーツを葉に見立てました。調理員さんが3時間かけて作ってくださいました。6/20 (3-2)「滝野川ごぼうがとても長い歴史を作ってきたことがよく分かりました。」→滝野川ごぼうは江戸時代から栽培され、現在スーパーで売られている多くのごぼうのルーツとなっています。3年生の各クラスには給食時間中に回って説明をしましたね。6/22 (1-2)「セレクト給食おいしかったです。次回も楽しみです。」→セレクト給食は後3回予定しています。楽しみに待っていてください♪ 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。