

いただきます!



# いただきます7月号

R3. Jul 白山市立鳥越中学校

ごちそうさま!



いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、からだ暑さに慣れていないため熱中症にかかりやすく注意が必要です。熱中症予防のためにも十分な睡眠と朝食をしっかりと食べることが重要です。こまめな水分補給も行い暑い夏を元気に過ごしましょう。

## ～水分のとり方について考えてみよう～



### 【食事からの水分補給】

#### 1日3回の食事からしっかり補給!

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です。

また、みそ汁やスープも水分補給に役立ちます。(塩分補給にも役立ちます)

3食しっかり食べることも大切な水分補給です。



#### 野菜や果物からとる!

野菜や果物は90%近くが水分です。

特に夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、ビタミンやミネラルの補給もできます。



### 【飲み物を選びましょう】

#### 普段の水分補給

水や麦茶で十分です。スポーツ前の水分補給は練習の30分くらい前にゆっくり飲みましょう。飲みすぎや冷たくしすぎた飲み物は、かえって胃に負担をかけるのでくれぐれも気をつけましょう。



#### 体力を消耗した時には

スポーツドリンクは、運動で大量の汗をかいた時や病気などで体力を消耗した時におすすめ。塩分と糖分が含まれていて体に吸収されやすくなっています。

ただし、糖分も多く含まれているものもあるので、飲み方や飲み過ぎにくれぐれも気をつけましょう。

(糖分のとりすぎは夏バテの原因にもなります) 軽い発汗ならば水や麦茶で十分です。



## 7月の給食より



### ◇1日…氷室の日

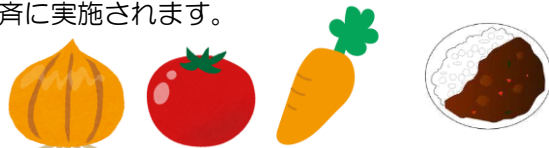
江戸時代、冬の寒い間に氷室と呼ばれる部屋に雪をたくさん貯めておき、それを贈り物として江戸の徳川家へ献上した日が7月1日です。

運ぶ人の無事を願って神社に「おまんじゅう」をお供えたことから、庶民の間でも無病息災を願い氷室の日には饅頭を食べる風習ができました。



### ◇2日…めぐみん給食 めぐみん夏野菜カレー

白山市の恵みをいただく「めぐみん給食」の日です。白山市内では、いろいろな野菜が栽培されています。地元でとれた白山市産の玉ねぎ、にんじん、トマトが入った夏野菜カレーが、白山市内の小中学校で全校一斉に実施されます。



### ◇20日…オリンピック給食「東京オリンピック」

東京で1964年以来、57年ぶりにオリンピックが開催されます。

給食では「みんなのフードプロジェクト」の入賞作品で、実際に選手村でも提供されるメニューが登場します。それぞれのメニューにはみんなの思いが詰まっています。



鮭ザンギはちみつレモンソース  
部活の時に食べていた「はちみつレモン」を選手にも!!

小松菜のミルクみそスープ  
東京から全国に広まった「小松菜」と日本でしか食べられない「こんにゃく」と「ごぼう」を選手にも!!



### ◇7日…お祭給食 宮城県仙台市「七夕まつり」

400年以上前から続く仙台七夕まつりは、毎年8月6日から3日間行われます。給食では宮城県でよく食べられている油麩と笹かまぼこが登場します。

油麩・・・お麩を油で揚げたもので、料理に使うとコクがでます。今回は油麩を卵でとじた油麩丼です。

笹かまぼこ・・・魚のすり身を笹の葉の形に焼いたものです。今回はすまし汁に入れます。