

江東区立大島南央小学校  
 校長 松原 好広  
 栄養士 松江 美穂  
 令和元年7月号

# \* 給食だより \*

だんだんと日差しが強くなり、蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期なので、熱中症などに十分注意しましょう。

## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

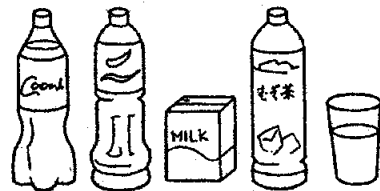


のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして体温を調節します。水分不足は、その調節する力を働きにくくしてしまいます。のどがかわいていなくても、運動前や運動中には、こまめに飲んでおきましょう。また、お風呂に入る前や朝起きた後にも、水分補給を心がけましょう。

## 水分補給は何を飲む?

どんなもので水分補給をしていますか。つい飲んでしまうジュースや炭酸飲料などには、糖分が多く含まれます。飲んだ時にはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また、糖分を多く摂ることによって食事の時間におなかが空かなくなります。食べる量が減ることで栄養が十分に摂れず、これが夏ばての原因にもなります。

日常的に飲むものは、水やお茶がおすすめです。暑い日や、運動をして大量の汗をかいた時には、失われた塩分を補給するために、スポーツドリンクなどのミネラル類を補給できる飲み物がいいでしょう。



## とうよう うし ひ 土用 丑の日

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンB1を多く含みます。栄養価が高い食品なので、夏場のスタミナ源として、昔から食べ継がれてきました。



## 給食試食会へのご参加 ありがとうございます

6月に、1年生の保護者を対象とした給食試食会を行いました。17名の保護者の方々にご参加いただきました。給食へのご理解に感謝いたします。アンケートの中から、一部をご紹介します。(ご意見を抜粋してまとめているため、実際にいただいたものと表現が異なる場合があります。)

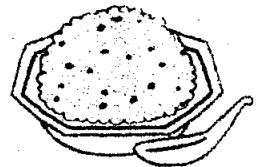
- ・やさしい味つけで量もたっぷり、子供たちも満足だと思えます。
- ・さっぱり味なのに、物足りなくないという味つけを参考に、家でもまねをしてみたいと思えます。
- ・手作りのカレールウやドレッシングはとておいしいと思えます。
- ・美生柑は、少し苦く、大人な味でした。
- ・給食のレシピを知りたいです。

味つけ・量については、ちょうどいいと書かれている方が多かったです。学校給食摂取基準では、食塩相当量が低～中学年で2.0g未満、高学年で2.5g未満に設定されています。給食では、だしを効かせて、薄味でも物足りなくならないように工夫をしながら、減塩に努めています。給食の人気メニューのレシピは、江東区のホームページで公開しています。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

## 給食レシピ紹介 <高菜とひき肉のチャーハン>

### 材料 (4人分)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| ・米 2合半    | ・油 大さじ1     |
| ・塩 小さじ1/5 | ・しょうが ひとかけ  |
| ・油 小さじ2   | ・ねぎ 25g     |
| ・油 小さじ1   | ・豚ひき肉 100g  |
| ・たまご 2個   | ・高菜漬 80g    |
| ・砂糖 ひとつまみ | ・しょうゆ 小さじ2  |
| ・こしょう 少々  | ・ごま油 小さじ1/2 |



### 作り方

- ①塩と油を入れてごはんを炊く。
- ②しょうがとねぎはみじん切り、高菜漬は1cmに切る。
- ③たまごをほぐし、砂糖とこしょうを混ぜる。油でたまごを炒めて、いりたまごを作る。
- ④油を熱し、しょうがとねぎを炒める。香りが出たら、肉を加えてよく炒める。
- ⑤高菜漬とごはんを加えてほぐすように炒め、いりたまごも加える。
- ⑥鍋はだにしょうゆを回し入れ、仕上げにごま油をふる。