

給食だより 7月

©少年写真新聞社2023

さいたまけりつぎょうだくとくべつしえんがっこう 給食室
埼玉県立行田特別支援学校

こまめに水分を補給しよう

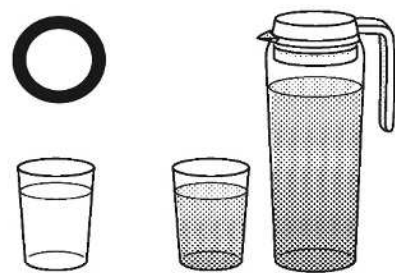
わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのまますすむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



©少年写真新聞社2023

水分補給に適した飲み物



ふだんのはきは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



©少年写真新聞社2023

冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

| | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|
| <p>炭酸飲料</p> <p>1本あたり 約54g</p> | <p>果実飲料</p> <p>1本あたり 約51g</p> | <p>アイスクリーム (ラクトアイス)</p> <p>1個あたり 約19g</p> | <p>氷菓</p> <p>1個あたり 約17g</p> |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

©少年写真新聞社2023

給食のメニュー紹介 みそポテト 5人分

| 【材料】 | 【みそダレ】 | 【作り方】 |
|------------|---------|---|
| じゃがいも 450g | みそ 38g | ①じゃがいもを角切りにして蒸す。 (電子レンジでもおいしくできます) ②水で溶いた薄力粉をつけて揚げる。 ③みそダレをからめる。 |
| 薄力粉 60g | 砂糖 38g | |
| 揚げ油 適量 | 本みりん 8g | |
| | 水 6g | |

7月の主な食材の産地予定

| | | | | | | | |
|------|-------|------|----------|-------|------|------|------|
| 米 | 大麦 | 豚肉 | 鶏肉 | 大豆 | 油揚げ | みそ | たまご |
| 埼玉 | 国産 | 鴻巣 | 青森 岩手 | 国産 | 埼玉 | 埼玉 | 国産 |
| にんじん | 玉ねぎ | キャベツ | たけのこ | にんにく | しょうが | ごぼう | こまつな |
| 青森 | 埼玉 | 群馬 | 国産 | 青森 | 高知 | 青森 | 埼玉 |
| 大根 | じゃがいも | ねぎ | アスパラガス | チンゲン菜 | もやし | ピーマン | なす |
| 群馬 | 茨城 | 埼玉 | 佐賀 | 静岡 | 群馬 | 茨城 | 行田 |