

7月7日 給食たより

令和元年7月 第二大山崎小学校

どうして水分補給が必要なの？

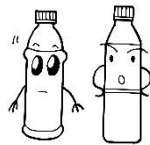
私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、おしっことして不要なものを体から出したり、細胞の内外でとても重要な働きをしています。

大量の汗をかく夏場は、適切な水分補給をしないと熱中症などを引き起こす可能性もあります。水分の取り方を考えてみましょう。

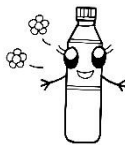


どんなものを飲めばよいの？

通常的水分補給は、水や麦茶・緑茶など、エネルギーの低いものを選ぶようにしましょう。また、運動などで汗をたくさんかく場合は、水分と同時にミネラルも失われます。薄めたスポーツドリンクなどで、ミネラルを補給しましょう。



上手に水分補給しましょう



★食事からも水分補給★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。

★スポーツをする時は★

運動をしてたくさん汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。しかし、糖分もたくさん含まれているので、飲みすぎには注意しましょう。



★7月7日は、七夕です★

七夕はずっと昔から行われていた日本の行事の一つです。しちせきとも言われ、節分等と同じ節句の一つです。昔は、七夕には「さくべい」とよばれる小麦粉と米粉を水でといて揚げたお菓子が食べられていました。そこからそうめんを食べるようになりました。今では日本の「たなばた」という行事と、中国から来たおりひめ、ひこぼしのお話とが合わさったお祭りとなっています。

7月5日の給食には素麺を使った七夕汁が新メニューとして登場します。



七夕汁 <4人分>

| | | |
|--------|-------|-------------|
| 素麺 | 25g | 半分に折って茹でておく |
| 干しいたけ | 2g | 水で戻して千切り |
| にんじん | 20g | 千切り |
| 花麩 | 8g | 水で戻し、しぼっておく |
| ねぎ | 20g | 小口切り |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 | |
| 塩 | 1g | |
| 削り節 | 8g | } だしを取っておく |
| 水 | 500ml | |

①だし汁を煮立て、にんじんと干しいたけを入れる。

②火が通ったら調味し、素麺と花麩、ねぎを入れて仕上げる。

そうめんを天の川に見立てた、かつお出汁の香るすまし汁です。星の代わりに花麩を浮かべました。

手作りだしをとろう！

和食の美味しさの秘密は、なんといってもだしのうま味です。簡単なだしの取り方を紹介します。ご家庭でもぜひ試してみてください。



①簡単こんぶだし・・・一晩水の中にこんぶをつけておきます。それだけでもいいだしがとれます。煮たてる場合は沸騰直前にこんぶを取り出しましょう。



②簡単煮干しのだし・・・煮干しの頭とはらわたをとります。水を入れた鍋に煮干しをいれて火にかけます。沸騰したら中火にし、5分煮て取り出せばできあがりです。



③簡単、何でも使える家庭のだし・・・干しいたけ、こんぶを前日からつけて置きます。火にかけて沸騰したら、かつお節を入れじっくり煮出します。煮物やみそ汁などに向いています。