



# 給食だより

長岡京市立長岡第五小学校  
令和7年7月発行

梅雨に入り、じめじめとした季節がやってきました。だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高いこの時期は熱中症が心配です。熱中症予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

また、1学期の給食は残り13回となりました。7月15日には、2年生が皮むきをしてくれるとうもろこしを焼いて、給食でいただきます。ご家庭でもお子さんからぜひ感想を聞いてみてくださいね。



☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

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調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します!



## 今月の世界の料理「韓国」

献立 チーズダッカルビ、韓国風わかめスープ

### <韓国ってどんな国?>

人口: 5156万人 (日本の約2分の1)  
 面積: 10万km<sup>2</sup> (日本の約4分の1)  
 位置: 日本海をはさんで日本の隣  
 首都: ソウル  
 言語: 韓国語 (韓国語の文字は「ハングル」と言う)  
 おいしい⇒「マシッソヨ」  
 特徴: 韓国の音楽「K-POP」は国境を越えて、多くの人に愛されている

### <食文化>

主食は日本と同じ「米」で、唐辛子を使った料理や、にんにくやねぎといった香味野菜を使った料理が有名です。「キムチ」や調味料の「コチジャン」など韓国発祥の「発酵食品」もたくさんあります。  
 「良い食べ物は良い薬となり、良い身体を作る」という「薬食同源(やくしょくどうげん)」の考えが韓国料理の基礎となっています。食事は金属やステンレスでできた「箸」や「スプーン」を使います。



レシピ紹介～きゅうりの中華炒め～(中学年5人分の量です)

<材料> ・きゅうり 250g ・塩 小さじ1/2 ・ごま油 少々(炒め用)  
 ・しょうゆ 小さじ1.5 ・酢 小さじ1.5 ・砂糖 小さじ2/3

<作り方> ①きゅうりは1cmの乱切りか斜め切りにして塩をふり、さっと茹でる。  
 ②フライパンにごま油を熱し、きゅうりを炒め、味付けする。

水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。  
 夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。

加熱してもおいしい! きゅうり



日本では、きゅうりは生のまま食べることが多い野菜ですが、炒めてもおいしく食べられます。  
 さっと炒めて、みずみずしさを残し、中国風や韓国風の味つけにしてみましょう。