

きゅうしょくだより

長岡京市立長岡第六小学校
令和7年6月30日

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。暑い夏を元気に過ごせるように、食事や水分、睡眠はしっかりととりましょう。また、明後日の6月30日は、一年のちょうど半分である「夏越の大祓祭」です。この行事は、これまでの半年を無事に過ごせたことへの感謝と、残りの半年も無事に過ごせますように、暑い夏を元気に乗り切れるように…と行われているものです。そして、その時に食べるものが「水無月」という和菓子です。給食室でも願いを込めて一つ一つ手作ります。



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して調節します。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。水分はこまめにとりましょう。

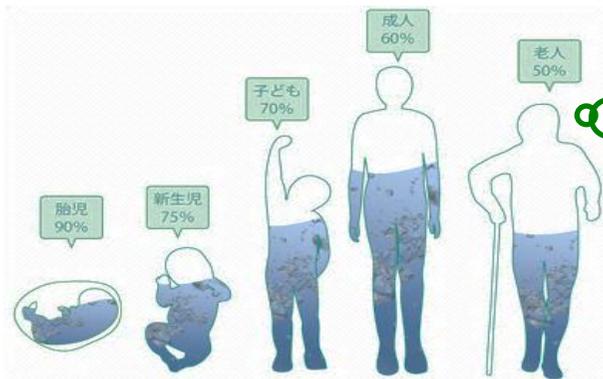


水分補給は何を飲む?

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く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

みそ汁やスープなどの汁物、おかず、果物にも水分は含まれています。いろいろなものを組み合わせ、水分補給してみましょう。

人の体は何%の水できている?



大人よりも子どもの方が体の中の水分の割合が高いです。

7月7日は七夕

7月7日の七夕は、1年に一度だけ織姫と彦星が天の川を渡って会える日だということは、知っている人もたくさんいるお話だと思います。もともとは中国から伝わったお話ですが、今でも五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ったり、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりする風習があります。給食では、7日(月)に、「七夕汁」が登場します。お楽しみに♪



食べ物の味は温度で変わる!?

人が感じることでできる五味は温度によって感じ方が変わります。

例えば、冷凍庫から出して溶けてしまったアイスクリーム。ぬるくなったものを食べて「こんなに甘かったの!？」と思ったことはありませんか?

甘味は人の体温と同じくらいの温度になると、とても感じやすくなります。

高温 ← 体温 → 低温

塩味	感じにくい	感じやすい	
甘味	感じにくい	強く感じる	感じやすい
酸味	温度による変化なし		
苦味	感じにくい	感じやすい	
うま味	感じにくい	強く感じる	感じやすい

【材料 (4人分)】

- じゃがいも 中3つ
- ☆ 豚ミンチ 45g
- しょうが みじん切り少々
- たまねぎ 中1つ
- にんじん 40g
- 干しいたけ 1枚
- サラダ油 小1.5
- ピーマン 中1つ
- ★ さとう 大1
- しょうゆ 大2/3
- ★ 塩こしょう 少々
- みず 140g
- ごま油 少々
- みずと 水溶き片栗粉 大1強

じゃがいものあんかけ

【下準備】

- じゃがいも 皮をむき2cm角切り
- たまねぎ 粗みじん
- にんじん せん切り
- 干しいたけ 水で戻して粗みじん
- ピーマン せん切り



【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、☆を入れて炒め、たまねぎ・しいたけ・にんじんを入れてさらに炒め水を入れて少ししたら★で調味する。
- ② じゃがいもを入れ、さらに煮る。
- ③ ごま油・水溶き片栗粉を入れ、ピーマンを入れて仕上げる。