

## 暑さ対策に欠かせない水分ですが...

7月の声を聞くと「暑い夏」がすぐそこまできていますね。  
夏は、気温の上昇に伴い「熱中症」対策にも気をつけなければなりません。熱中症の予防には「水分補給」が欠かせません。だから、今まで以上に「何をどう飲むか」を意識することが重要です。



水分補給

どんなものを飲めばいいの?

水分補給で熱中症を防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

通常的水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意

※のねらいは『箸を正しく持って上手に使う』です。ねらいの料理や食品を太字・下線で表示しています。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
※	1金	ごはん 牛乳 <b>ハンバーグ</b> <b>きのこソース</b> <b>わふうポテトサラダ</b> <b>チンゲンサイのスープ</b>	ごはん <b>ごま</b> <b>マヨネーズ</b> じゃがいも	牛乳 <b>ぶたにく</b> <b>ベーコン</b> とうふ	えのき <b>しめじ</b> <b>マッシュルーム</b> にんじん <b>いんげん</b> <b>ちんげんさい</b> ねぎ <b>コーン</b>
よくかんで食べよう	4月	ごはん 牛乳 さばのみそに <b>ちぐさあえ</b> しょうないなつのいもに	ごはん さとう <b>ごま</b> じゃがいも	牛乳 さば <b>みそ</b> <b>あつあげ</b> <b>あぶらあげ</b> <b>ぶたにく</b>	ほうれんそう <b>もやし</b> <b>にんじん</b> ほししいたけ <b>たまねぎ</b> <b>こんにゃく</b>
	5火	ソフトフランスパン 牛乳 <b>ミニトマト</b> <b>しゃぶしゃぶサラダ</b> <b>パンプキンスープ</b>	フランスパン <b>ごま</b> <b>あぶら</b>	牛乳 <b>ぎゅうにく</b> <b>ベーコン</b>	きゅうり <b>にんじん</b> <b>キャベツ</b> <b>トマト</b> ブロッコリー <b>たまねぎ</b> <b>かぼちゃ</b>
	6水	ごはん 牛乳 <b>とりにくのレモンじょうゆ</b> おかかあえ <b>わかめ</b> <b>じる</b> 〈3年オードブル給食〉〈1年・4年弁当の日〉	ごはん <b>でんぷん</b> <b>あぶら</b> さとう	牛乳 <b>とりにく</b> <b>わかめ</b> とうふ <b>みそ</b>	レモン <b>もやし</b> <b>あおな</b> <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b>
	7木	<b>まめごはん</b> 牛乳 <b>ほしのオムレツ</b> <b>県産きゅうりのちゅうかあえ</b> <b>そうめん</b> <b>じる</b> <b>たなばたゼリー</b>	ごはん <b>ごま</b> <b>そうめん</b> <b>ゼリー</b>	牛乳 <b>たまご</b> <b>ハム</b> <b>なると</b>	<b>えだまめ</b> <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b> <b>にんじん</b> <b>みつば</b>
8金	ごはん 牛乳 <b>アジのなんばんづけ</b> <b>こふきいも</b> <b>ふのみそ</b> <b>じる</b> 6年弁当の日(市水泳大会)	ごはん <b>でんぷん</b> <b>あぶら</b> さとう <b>じゃがいも</b> <b>ふ</b>	牛乳 <b>アジ</b> <b>みそ</b>	<b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> <b>ピーマン</b> <b>パセリ</b> <b>キャベツ</b>	
郷土料理・特産物を味わおう	11月	ごはん 牛乳 <b>にくだんご</b> <b>おひたし</b> <b>県産じゃがいものあさり</b> <b>じる</b> <b>こだますいか</b>	ごはん <b>じゃがいも</b>	牛乳 <b>にくだんご</b> <b>あさり</b> <b>みそ</b>	<b>キャベツ</b> <b>もやし</b> <b>にんじん</b> <b>たまねぎ</b> <b>すいか</b>
	12火	<b>しよくパン(県産ももジャム)</b> 牛乳 <b>チキンのかんじゆくとマト</b> に <b>ブロッコリー</b> <b>ベーコン</b> <b>スープ</b>	<b>パン</b> <b>ジャム</b>	牛乳 <b>とりにく</b> <b>ベーコン</b>	<b>たまねぎ</b> <b>マッシュルーム</b> <b>にんじん</b> <b>トマト</b> <b>ブロッコリー</b>
	13水	ごはん 牛乳 <b>しおマス</b> <b>やき</b> <b>寒河江産なすのみそ</b> <b>いため</b> <b>すまし</b> <b>じる</b>	ごはん <b>あぶら</b> <b>さとう</b> <b>ごま</b> <b>あぶら</b>	牛乳 <b>マス</b> <b>ぶたにく</b> <b>みそ</b> とうふ <b>なると</b>	<b>なす</b> <b>ピーマン</b> <b>にんじん</b> <b>たまねぎ</b> <b>みつば</b>
	14木	<b>あおしそごはん</b> 牛乳 <b>れんこんのはさみ</b> <b>あげ</b> <b>ごま</b> <b>あえ</b> <b>おくらのみそ</b> <b>かきたま</b> <b>じる</b>	ごはん <b>あぶら</b> <b>ごま</b>	牛乳 <b>えび</b> <b>たまご</b> <b>みそ</b>	<b>あおしそ</b> <b>キャベツ</b> <b>にんじん</b> <b>あおな</b> <b>おくら</b> <b>たまねぎ</b>
	15金	ごはん 牛乳 <b>いわしのかば</b> <b>やき</b> <b>トマト</b> <b>キャベツ</b> と <b>わかめ</b> の <b>しょうが</b> <b>あえ</b> <b>あおな</b> <b>じる</b>	ごはん <b>でんぷん</b> <b>あぶら</b> <b>ごま</b> <b>さとう</b>	牛乳 <b>いわし</b> <b>わかめ</b> <b>みそ</b> とうふ	<b>キャベツ</b> <b>にんじん</b> <b>あおな</b> <b>たまねぎ</b> <b>トマト</b>



# 7月の献立から・・・

庄内夏の芋煮 4日(月)の予定です。

山形県の「芋煮」というと「里芋」を使ったものを真っ先にイメージしますが、今回の芋煮は「じゃがいも」と「豚肉」を使ったみそ味の芋煮です。

使う材料は「豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、こんにゃく、厚揚げ、人参」でかつおだしで煮ます。

新じゃががおいしい時期です。様々な料理にしたり、そのままゆでたり、ふかしたりして、じゃがいものおいしさを味わいたいですね。

毎日の献立

No. 189



「声に出す」こと、大事なことです。

給食時間に、校内放送を使って「今日の給食について」の話をする。毎回の出だしが「今日の給食、どうですか？」から話を始めます。

「今日の給食、どうですか？」の次の瞬間、1年生の教室から元気な声で「おいしーです!!」の声が聞こえます。

一方通行になりがちな放送ですが、答えが聞こえたことが嬉しくて、はなし終わってから1年生の教室に向かいました。すると、どうでしょう！今まで食べしづっていた野菜の食べ方がよくなっているのです。

苦手な食品だったとしても、子どもなりに「自分でおいしいと言ったこと」が、プラスに働いているのかもしれない。食事の時の「おいしいね！」の声かけ効果をみたような気がしました。

チキンの寒河江産完熟トマト煮 12日(火)の予定です。

最近「生トマト」を調理に使うことも珍しくなくなりました。熟したトマトを材料兼調味料として使うことで、トマト嫌いの人でもケチャップなら大丈夫なように食べやすくなります。炒める油を「オリーブオイル」にしてバジルやオレガノを加えると「イタリアン」に変身です。

＜材料(分量)＞作りやすい分量

- 鶏もも肉 1枚(一口大に切る)
- 炒め油 大さじ1 にんにくみじん切り 1かけ分
- 玉ねぎ 1/2個(くし型に切る)
- マッシュルーム 3~4個(スライス)
- 完熟トマト 中2個(皮をむき一口大)
- ケチャップ 大さじ1.5杯 塩 こしょう 少々

＜作り方＞

※深めのフライパン等に油をしき、にんにくを入れ香りをつけて鶏肉に焼き目をつけます。玉ねぎ、マッシュルームを加えて炒め、刻んだトマト、ケチャップを入れて煮込み、塩 こしょうで味をととのえます。

## 1年親子給食に寄せて

1年生が学校生活に慣れた頃(6月8日)に1年親子給食試食会を実施しました。その機会に「食」についてお話をさせていただきました。

「食べること」は「栄養摂取」が大きな目的になります。しかし、それだけではないと思うのです。「いのちをいただく」「自然の恩恵に感謝する」「食べられることに感謝する」ことも目的になっているのではないかと思います。

体の成長にかかわって栄養摂取だけが大きく取り上げられる傾向がありますが、「こころ」の成長にも「食」は大きく影響してくると思います。人や自然とのかかわりの中の「食」。どれをとっても「生きる」ことに、欠かせないことではないでしょうか？

子どもたちに何を、どう食べさせるか。朝ごはんをしっかりと食べる、必要以上の間食をしない、季節感のある食品を食べる、食文化に触れながら食べることが大切です。

子どもたちが自分で何を、どう食べるのか？

子どもにかかわる大人の方も、からだを健康に、こころ豊かに成長するよう「食べること」を意識できれば…と思います。

ねらいの料理や食品を太字・下線で表示しています。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
	18月	海の日			
夏に負けない食事をしよう	19火	<u>かんじゅくトマトのペスカトーレ</u> 牛乳 かいそうサラダ レモンヨーグルト	スパゲティ オリーブオイル あぶら こむぎこ さとう	牛乳 ベーコン えび いか かいばしら かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ かんじゅくトマト グリーンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン
	20水	ごはん 牛乳 <u>ぶたにくのしょうがやき</u> <u>寒河江産つるむらさきのからしあえ</u> けんちんじる	ごはん ごま あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく ささかま とうふ みそ	しょうが つるむらさき キャベツ ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく
	21木	ごはん 牛乳 <u>みそあじたまごやき</u> <u>県産いんげん入りなまりあんかけ</u> あつあげじる	ごはん あぶら でんぷん	牛乳 たまご さばなまり あつあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ いんげん ねぎ ほうれんそう
	22金	<u>県産なつやさいカレー</u> ふくじんづけ 牛乳 レモンあえ フルーツポンチ	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも ゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ	かぼちゃ にんじん なす トマト いんげん キャベツ きゅうり パナナ りんご なし もも パイン
	25月	終業式			