

センターだより



【お願い】
みんなが気持ちよく使うために、給食で
使う食器などは大切に扱いましょう。

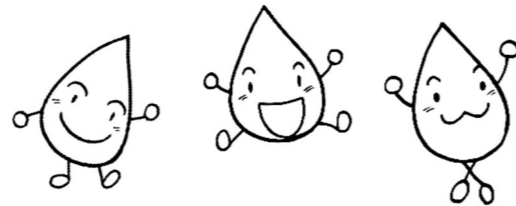
【中学生用】
令和6年7月号
川口市立元郷学校給食センター

水分のとり方を考えよう

これから暑い夏が始まります。汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時期、特に心配される熱中症を防ぐには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。適切な水分補給について知り、元気に過ごしましょう。



知って得する お水のコラム



体の中で、水分はどのように働くの？



人間の体重の約 65~70%は水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すために必要です。

また、汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節がうまくできなくなり、上がった体温を下げるできません。



飲みすぎ注意！清涼飲料

甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると糖分のとりすぎになってしまいます。糖分のとりすぎはむし歯や肥満の原因です。

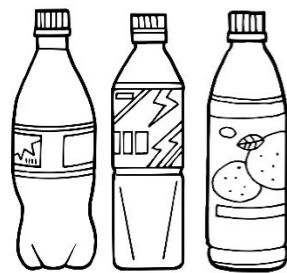
《例》500mL ペットボトル 1 本あたり

炭酸飲料 : 糖分 40~65g (角砂糖 10~16 個分相当)

スポーツドリンク : 糖分 20~34g (角砂糖 5~8 個分相当)

果汁 100%ジュース : 糖分 50~60g (角砂糖 12~15 個分相当)

こんなに
たくさんの
砂糖が
含まれています！



どんなものをどんなときに飲めばいい？

普段は糖分やカフェインを含まない、水や麦茶などが適しています。また、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかいた時には、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクなど、ミネラル類や塩分を補給できる飲料がおすすめです。



今年度の献立のテーマは、
「丈夫な体をつくろう！」です。



1学期は“減塩”メニュー
が登場します。

今月の減塩ポイント

旬の食材を選ぶ

旬の食材は、香りやうま味が豊かに感じられ、おいしいです。そのため、塩分などの調味料を控えても、素材の味が生き、おいしく味わうことができます。

献立紹介

12日(金)

ごはん・牛乳・冬瓜と卵のスープ・チキンアドボ・とうもろこし

冬瓜は、皮が厚くて冬まで貯蔵できることから冬の瓜と書きますが、今が旬の夏野菜です。旬の野菜は、素材のうま味が豊かなため、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。給食では「冬瓜と卵のスープ」にしました。「チキンアドボ」は、酢を使用することで、お肉がやわらかくなり、また、酸味があるので、調味料を控えることができ、減塩につながります。「とうもろこし」も、今が旬の食材で、甘味や風味が強くなります。

夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。そして水分が多いので、食べ物で水分補給ができます。

給食に登場する夏野菜

1日(月) : えだまめ、とうもろこし

3日(水) : なす、いんげん、えだまめ

5日(金) : オクラ

8日(月) : とうもろこし、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマト

9日(火) : えだまめ

11日(木) : なす

12日(金) : とうがん、とうもろこし

16日(火) : かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、とうもろこし、パプリカ

