中学校
給食・食育だより

令和5年(2023年)8・9月
第一学校給食共同調理場

二学期が始まりました。どのような夏休みを過ごしましたか。夜更かしや不規則な時間の食事など、生活リズムが崩れてしまっていませんか？二学期も元気に楽しく過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、少しずつ規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。

しっかり水分補給をしよう！

まだまだ危険な暑さが続く中、運動や外出した際に水分補給をこまめに行うことがとても重要です。また、たくさん汗をかくときは塩分も一緒に補給するようにしましょう。

体調を崩したり、熱中症になったりしないよう、ポイントを押さえながら日々の水分補給を見直してみましょう。

★甘いジュースや、清涼飲料水ばかり飲まないこと

糖分が多く、空腹が感じにくくなり、食事の量が減ってしまうため、摂取する栄養価が偏ります。その結果、夏バテしやすくなってしまいます。また、虫歯を予防するため、ジュース等を飲んだ後は水やお茶で口をゆすぎましょう。

★冷たすぎないこと

人は、体内の腸で水分を吸収します。その際に、5～15℃が吸収しやすい温度になっているので、水分補給をするときには、冷たすぎたり、熱すぎたりする飲み物は控えましょう。

※1日冷蔵庫で水を冷やすと、温度が大体5℃になります。

★「一気飲み」は体の負担になること

一度に大量の水を摂取してしまうと、体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまう可能性があります。15～30分に1度、コップ一杯（200ml）程度の水分を目安に摂取しましょう。その際に、汗で失う塩分も梅干し等で、きちんと補給しましょう。

☆スポーツ飲料・経口補水液の違い☆

大きな違いは、塩分と糖分の量です。経口補水液の塩分が500mlあたり約1.5gなのに対し、スポーツ飲料は約0.6gと半分以下になっています。普段運動をする時に水分補給の目的で経口補水液を飲んでしまうと、塩分の摂りすぎで高血圧などの原因になるので気をつけましょう。

日本の伝統行事 『お月見』

9月29日はお月見です。お月見は、農作物や月見団子などを供えて月を眺（ながめ）め、作物の収穫に感謝する行事です。平安時代に中国から日本に伝わりました。元々は月を眺めてお酒を飲んだり、俳句を楽しんだりする習慣がありましたが、江戸時代になり庶民に広がるにつれ、収穫祭の意味が強くなっていきました。

★給食ではお月見にちなみ、9月29日に「みたらし団子」が登場します。お楽しみに！

旬の移り変わりを楽しもう！

8月29日（火） ゴーヤのソテー

ゴーヤは代表的な夏野菜です。またビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCには夏の強い紫外線（しがいせん）で痛めた皮ふを正常に戻す働きがあるため、暑い夏に食べたい食材の一つです。また、ゴーヤの苦み成分は水に溶けるため、切った後に水にさらしたり、さっと下茹でしたりすると、苦みが控えめになります。

9月13日（水） 里芋と鶏肉の煮物

里芋は秋から冬にかけて旬をむかえます。「ガラクタン」という里芋独特のぬめり成分が含まれていて、血圧や血中のコレステロールを下げる働きがあります。また、食物繊維も豊富でお腹の調子を整えてくれます。

9月14日（木） きのこの炒め物

きのこは年間を通して店頭に並んでいますが、自然に生育するきのこの旬は秋です。きのこには、ビタミンDや食物繊維が豊富なことが特徴です。ビタミンDは体内に入った後、体が日光の紫外線を浴びることで活性化し、カルシウムが骨に吸収される手助けをします。

1日15分程、手のひらに日光を当てるだけでも効果があります。

《新献立の紹介》19日（火）：小松菜のからし和え

小松菜のからし和えは、醤油、砂糖で味付けした出汁に少量のからしを溶かし、野菜と和えた料理です。からしにはビタミンB2が多く含まれています。ビタミンB2は皮ふや粘膜の健康維持を助ける働きがあります。