

きゅうしよく 7月給食だより

保護者宛59号



令和5年6月30日(金)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

こまめに水分補給しよう

暑いときに、わたしたしの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。夏は汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。「のどがかわいた」時は、すでに脱水の黄色信号です！ のどがかわいていなくても、1時間ごとなどタイミングを決めてこまめに水分をとることが、脱水症状や熱中症などの予防につながります。しっかりと水分補給して、これからの暑い夏を元気に乗り切りましょう！



水分補給に適した飲み物

ふだんの水分補給

▶▶水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていないもの

わたしたちは飲み物からの水分以外にも、食事によって水分と塩分を補給しています。普段しっかりとごはんを食べていれば、飲み物から塩分を補給しなくても、十分足りています。夏だからといって毎回の水分補給をスポーツ飲料にしていると、塩分や糖分のとりすぎとなり、肥満や虫歯などの原因にもなります。



大量に汗をかいたときの水分補給

▶▶塩分が入ったスポーツ飲料など

スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給する必要があります。水や麦茶などで水分補給して、梅干しや塩飴などをとるのも良いです。



水分補給に適していない飲み物

カフェイン入りのもの

カフェインには強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため大量に汗をかくときは、コーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けると良いでしょう。



清瀬の給食は地元野菜たっぷり♡



清瀬市の給食の良いところは、なんといっても地元の野菜をたっぷり使うことができることです！地域で生産されたものを、その地域で消費することを「地産地消」と言いますが、清瀬市は都内の中でも給食における地産地消がかなり進んでいる地域だと感じています。献立表にも記載している通り、今月もたくさんの清瀬市産の野菜を使用します。いつも三小の給食の食材用として、野菜を納めてくれている農家さんをご紹介します。



岩田 弦 さん

清瀬市中清戸の畑で野菜作りをされています。5、6月は大根やじゃがいもを、6月後半からは数多くの夏野菜を納品していただきます。今月は枝付きの新鮮な枝豆をお願いし、3年生にさやもぎをしてもらいます！

松村 新一 さん

清瀬市中清戸や下清戸の畑で野菜作りをされています。ピュアホワイトやキタアカリといった北海道で有名な品種を今月納品していただく予定です。白くて甘いピュアホワイトは2年生に皮むきをしてもらいます。



給食レシピ

おろしスパゲティ *6月26日の献立より

<材料> (4~5人分)

- ・ツナ(油漬け)・・・70g
- ・だいこん……………400g
- ・薄口しょうゆ…大さじ2
- ・三温糖……………大さじ2
- ・酢……………大さじ1
- ・だいこん葉……………少々
- ・きざみのり…適量
- ・スパゲティ………300g

<作り方>

- ① だいこんはおろす。だいこん葉は下ゆでし、細かく刻む。ツナは油をきる。
- ② 小鍋におろしただいこんと調味料を入れて火にかけ、じっくり煮込む。
- ③ だいこんが煮詰まってきたら、ツナを入れてさらに煮込む。
- ④ 仕上げにだいこん葉を加える。
- ⑤ スパゲティをゆで、④を上にかけてきざみのりをトッピングする。

給食室の様子



たっぷりのだいこんおろし汁ごと釜へ入れます！



調味料を入れて辛みが飛ぶまでじっくり煮詰めます！



仕上げに下ゆでした大根葉を入れます！



さっぱり和風スパゲティ！夏はおろしソースを冷やしてもOK