

7月給食だより

令和8年6月30日(火)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

保護者宛60号

水分補給のポイント ～熱中症を予防しよう！～

いよいよ夏本番がはじまります。子供は体温調節機能や水分代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいと言われています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。ポイントを紹介します！

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給しましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は水分補給に適しません。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？



甘い飲み物とりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気が付きません。飲み過ぎないようにしましょう。

気をつけて！ペットボトル症候群

甘い清涼飲料水をたくさん飲むと、過剰な糖が尿から排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



清瀬産とうもろこしの皮むき



毎年恒例となっている、清瀬市産のとうもろこし「ピュアホワイト」が給食に登場しました！清瀬市の農家松村さんが大切に育ててくださったとうもろこしです。早朝に収穫した新鮮なものを三小に届けてくれました。届いたとうもろこしの皮むきを2年生のみなさんに担当してもらいました！松村さんの畑は駅の反対側にあり、三小からは少し距離があるため、事前に撮影した畑の様子を動画で紹介しました。また、2年生のみなさんから「松村さんに教えてもらいたいこと」をいくつか聞いていたので、それに答えていただいたインタビュー動画も視聴しました。とうもろこしの種をまく時期や育つまでの期間、育てる上で大切なこと、成長過程の様子などを学んだあと、いよいよ皮むきに挑戦しました。皮をただむくだけでなく、よく観察して気づいたことを教えてほしいと伝えると、「草みたいなにおいがする」「皮をむくとパリパリって音がする」「一粒だけ黄色いのがあった」など、たくさんの発見がありました。皮だけでなく、細かいひげまできれいに取り除いてくれたので、給食室も大助かりです！給食時には「あまい！」「おいしい！」という声などのクラスからも聞こえてきました。今後も給食を通して、旬の食材や清瀬市産の食材の魅力を伝えていきたいと思っています。



給食レシピ

キムチチャーハン *6月5日の献立より

<材料> (4人分)

- ・ごはん …………… 600g
- ・豚こま肉 …………… 100g
- ・にんじん …………… 40g
- ・ながねぎ …………… 20g
- ・お好みのキムチ …… 70g
- ・ごま油 …………… 小さじ1
- ・酒 …………… 小さじ1
- ・しょうゆ …………… 大さじ1
- ・塩こしょう …… 少々
- ・白いりごま …………… 大さじ1

<作り方>

- ① にんじんはせん切り、ながねぎは粗みじん切り、キムチは食べやすい大きさに刻んでおく。
- ② フライパンにごま油をしき、豚肉、にんじんをよく炒める。豚肉とにんじんに火が通ったら、ながねぎ、キムチも炒め、調味料で味をつけ火を止める。
- ③ ②にごはんと白いりごまを入れてよく混ぜ合わせる。
(ご家庭ではごはんも一緒に炒めても良いです。)

給食室の様子



肉、野菜、キムチなどの具材を炒めて味付けします



具の完成です！



温かいごはんとう具をよく混ぜ合わせます



給食で大人気のチャーハンです😊