

# ランチタイム

薬師寺小学校  
給食だより



暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けず元気にすごすためには水分ほきゅうをしっかりと毎日<sup>まいにち</sup>の食事をしっかりとることが大切です。

## ● 水分ほきゅうは のどがかわく前に

みなさんの体は60~70%が水分です。この水分がおしっこや汗などになって出ていってしまい必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水や麦茶などをとりましょう。



とりすぎ注意! 甘いのみ物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。普段の水分ほきゅうは、塩分やカフェインを含まない水や麦茶をおすすめします。

とりすぎ注意

## ● 運動をする人の水分のとりかた

暑い中、運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいたぶんだけ水分をとる必要があります。運動中の水分をとるポイントを紹介しします。

<p>【運動前に】</p> <p>コップ 1~2杯 ぐらいの水分をとる。</p>	<p>【運動中】</p> <p>15~30分ごとに 200~250mL の水分をこまめにとる。</p>	<p>【のみ物】</p> <p>たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなった時は、水やお茶だけでなくスポーツドリンクも取り入れる。</p>
------------------------------------------	-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

## ● 食事からとる水の量はどのくらい?

Q、問題 給食を全部食べるとします。水分は、どのくらいとることができるでしょうか? だいたいの量で教えてください。

- ① およそコップ1杯分(200mL)
- ② およそペットボトル1本分(500mL)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分(1000mL)

ある日の給食の水分の量です。3年生一人分の量で計算しています。

ある日の給食の水分量	
ごはん	約 90g
牛にゅう	約 180g
いわしのかばやき	約 30g
ゴーヤチャンプル	約 65g
こまつな 小松菜とえのきたけのみそ汁	約 165g
水分量の合計	約 530g

クイズの答えですが、水1gは1mLになるので

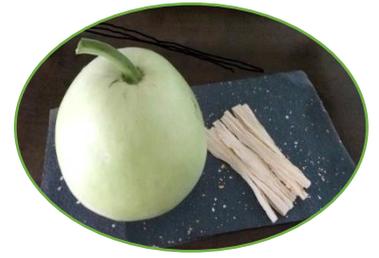
**A 正解は ②およそペットボトル1本分(500mL)**

です。ご飯や汁物から、意外にたくさん水分がとれることがわかります。暑い夏ですが、1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう!

- 料理に使った材料の水分量を足し合わせました。
- 調理の中で水分が蒸発したりするのでこれよりは少なくなります。

## ●かんぴょうむきのまっさい中ちゅうです

下野市の特産物といえばかんぴょうですね。栃木県でかんぴょうの原料である「夕顔」の栽培が始まったのは1712年。関東ローム層の水はけの良い土が夕顔栽培に適したため、広がったとされています。夕顔の実は6月末から8月の夏の間、かんぴょうむきにちょうど良い大きさになり収穫します。毎日沢山の夕顔の実が大きくなるので早朝から収穫におわけてとても忙しくなります。薬小の中にも夕顔の実がなっていますね。どこにあるか探してみましょ



6月下旬～8月中  
【かんぴょうむき】



【かんぴょう干し】  
夏の暑い太陽を利用して干します。急な夕立から守るためにビニールハウス内で干します。

## いましか食べられない「ふくべ」を食べよう

生のふくべが食べられるのもこの時期だけです。給食では、19日(月)にふくべを使った中華スープが登場します。この時期だけの味を楽しんでください。



## 給食メニュー紹介

先生からリクエストをいただきました。6月の給食にでたひじきごはんのメニューを紹介し

### ☆ ひじきごはん ☆

#### 【作り方】

#### 材料 【4人分】

ごはん・・・600g  
油・・・小さじ1(4g)  
鶏ももこま肉・・・80g  
にんじん・・・1/4本(40g)  
干しいたけ・・・4g(1~2個)  
かんぴょう・・・4g  
油揚げ・・・1枚(20g)  
★砂糖・・・小さじ1強(4g)  
★しょうゆ・・・大さじ1・1/2(24g)  
★酒・・・小さじ1/2(2g)  
さやいんげん・・・20g

- ① ごはんを炊きます。次に材料の下ごしらえをします。干しいたけは、水でもどします。かんぴょうは、洗って塩もみをしてさらに洗い、やわらかくなるまで茹でます。油揚げは熱湯をかけて油抜きをします。さやいんげんは、2cmカットしてボイルし水で冷やします。
- ② にんじん、しいたけ、油揚げを細切りにします。
- ③ 鍋に油をひき熱したら、にんじん、しいたけ、鶏肉、かんぴょう、油揚げの順にいためていきます。
- ④ 材料に火が通ったら★調味料で味つけをします。ごはん
- ⑤ 最後にさやいんげんを入れて具ができあがりです。
- ⑥ ごはん