

7月ほっかほかたより

(きゅうしょくだより)

描：上小学校給食委員

かみきょうどうちょうりじょう
上共同調理場 (文責：渡邊)

食事からも水分補給をしよう

食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

食欲がわかない時は？

食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

きゅーたん

©少年写真新聞社2024

ふだんの水分補給は水か麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

©少年写真新聞社2024

夏の美味しい野菜やくだものをしっかり食べていきましょう。6月の給食では、八代産の【クインシーメロン】という糖度16（あまい）ものを楽しみましたね。

←かきあげ作り。ごぼう、にんじん、いか、えだまめ、大豆…かみかみ食材たっぷり。バラバラにならないようにしっかり形をつくっています。

↑ゼリー作りは、スピード勝負！ほぼ2人でそそいで、冷やし固めます。



「家の人や給食はすごいんだと思いました」
ゆで野菜サラダをつくった上小5年生の感想です。限られた時間で、ゆで方や切り方を工夫し、大変かつ楽しいチャレンジとなりました。みなさんも夏休みなどに、ぜひいろいろなことにチャレンジしてみてくださいね。