

7月 給食・食育目標 ◎夏の食事について考えよう
◎夏休みの朝食について考えよう

～試合や運動前・中・後の水分補給～

水分補給の目的は、脱水によって引き起こされる**熱中症を予防**することと、運動時に使う**エネルギーの補給、競技力の低下を防ぐ**ことです。



前 試合や練習開始**30分前**くらいから、コップ1杯程度の水分補給を開始。
『**のどがかわいた**』と感じたときには、すでに脱水がはじまっているといわれています。汗をかいて脱水が進むと競技力が落ちるので**早め早め**の対処が必要です。

中 コップ1杯程度の水分を15～20分おきに飲むようにします。気温や湿度の状態で水分をとる頻度や量は変更します。運動時間が長い時や激しい運動の時は、エネルギー補給のために【**糖質濃度4～8%程度**】の飲料水を用意し、さらに汗の量が多い時は熱中症を予防のために【**塩分濃度0.2～0.3%**】のものを用意しましょう。時間が短い時には、糖分や塩分の入っていないお水やお茶でも十分です。飲料水の**温度は【5～15℃】**くらいが適温です。

後 試合や運動で失ったエネルギーと水分を補給するためにスポーツドリンクやフルーツジュースなど【**糖質10%前後**】がおすすです。

※運動前後には体重計に乗りましょう。体重が減っていた場合には脱水が考えられます。運動が終わった後もこまめに水分補給をして体重を元に戻しておくことが大切です。

おすすめ給食レシピ

夏を食べる! 『夏野菜のスープ』

7月13日の
給食で出ます!

～材料(4人分)～

- ベーコン……………20g
- 白ワイン……………小さじ1
- 玉ねぎ……………1/2個
- なす……………1/2本
- かぼちゃ……………40g
- キャベツ……………1枚(大)
- にんじん……………1/2本
- ホールコーン……………20g
- コンソメ……………小さじ1強
- 濃口しょうゆ……………小さじ1弱
- 塩・こしょう……………少々

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎはくし切り、なすは1cmのいちょう切り、かぼちゃは1cmの角切り、キャベツは1cmのざく切り、にんじんは千切りにしておく。
- ② ベーコンを鍋で炒め、にんじん・玉ねぎを加えさらに炒める。
- ③ 水560mlを加え、その他の野菜入れて火がとおるまで加熱する。
- ④ 最後にコンソメ・濃口しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえる。



《給食時間の様子》

5月から栄養教諭2名が交代しながら、給食センターから配送される給食を食べる各中学校の様子を見に行っています。それぞれの学校の実態に合った準備や後片づけをスムーズに行っていました。どの学校も共通ですが、準備が早いクラスは食べる時間も確保され、後片づけも早いです。中学校は小学校に比べて給食の時間が短いので準備のスタートダッシュがとても重要です。



～夏休みの朝食について～

夏休み、朝食を自分で用意してみましょう!

夏休みは、普通の学校がある日と比べると、朝にゆとりのある時間が多いのではないのでしょうか? 将来のためにも、自分で朝食を用意できるように今から練習しておきましょう。

今回は、簡単に準備できる朝食レシピを紹介します。

●カルシウムたっぷりおにぎり《4人分》

- ・ごはん…4人分
- ・プロセスチーズ…40g
- ・ちりめんじゃこ…大さじ1
- ・白ごま…少々
- ・のり…適量



- ① チーズを5mmくらいのさいの目に切る。
- ② 温かいごはん①とちりめんじゃこ、白ごまを入れて混ぜ合わせ、おにぎりを作る。
- ③ おにぎりにのりをまく。

●レンジで簡単! 蒸しパン《4人分》

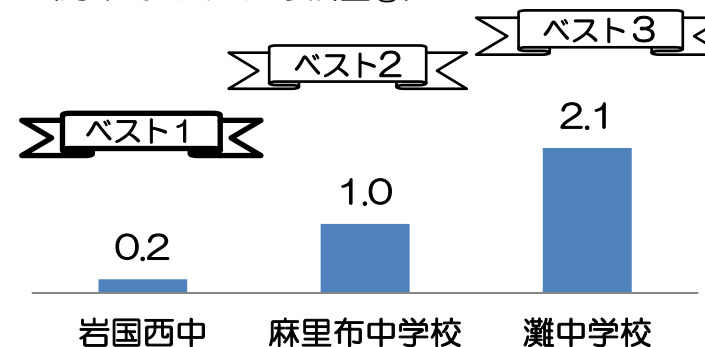
- ・市販の蒸しパンミックス…160g
- ・水……………80g
- ・レーズン、クルミ、チョコチップなど…20g
- ・マグカップまたはコップ……………4つ



- ① マグカップまたは紙コップの中に蒸しパンミックスと水を入れ、よく混ぜる。
- ② 好みのトッピングを入れる。
- ③ ラップをかけずに、電子レンジ600Wで約2分30秒加熱する。

5月 給食の残量が少ない学校ベスト3

(月平均1人当たり残量g)



5月もどの学校もよく食べている月でした。これから気温や湿度が高くなり、少しずつ食欲が低下しやすい時期になりますので、給食からもしっかり食べられるようなメニューを取り入れ、生徒をサポートしたいと思います。