

7月給食だより

平成30年7月
流山市立西初石中学校
流山市立常盤松中学校

照りつける日差しが厳しい時期になりました。梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。
なんとなく食欲がわかないな……、そんな夏バテの症状が出始めている人はいませんか？ 暑さに負けず
元気に活動できるように、日々の食事や水分補給に気を配りましょう。

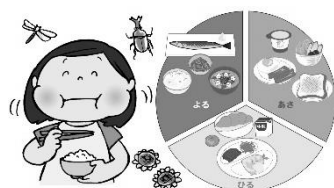


夏休みの過ごし方を考えよう！

もうすぐ夏休み。どうやって過ごそうかと心をおどらせている人もいるのではないのでしょうか？
不規則な生活や食生活の乱れから体調をくずしてしまわないように、食事・栄養の面からみた、夏を健康的
に過ごすためのポイントを紹介します。

① 1日3食、きちんと食べましょう！

食事時間がぐずれて1食食べ損ねてしまう(欠食)、ということがないよう
にしましょう。欠食に繋がる要因としては、朝ねぼうや夜ふかしといっ
た生活リズムの乱れや、間食の摂り過ぎなどが挙げられます。また、特
に、朝ごはんは1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。
欠かさず食べられるように心がけましょう。



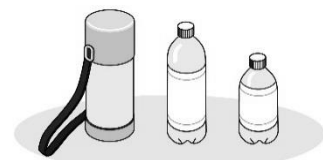
② 冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう！

夏は冷たい食べ物や飲み物を摂取する機会が多くなります。美味しく
てつい摂り過ぎてしまいがちですが、お腹を冷やすと、胃腸の働きが低
下し、同時に食欲も低下してしまいます。そのため、食べ過ぎや飲み過
ぎには注意しましょう。



③ 脱水に気をつけましょう！

屋外に長時間いるときや運動をするときには、十分な水分を摂って
ください。脱水は室内でも起こることがあるので、急激に汗をかくとき以外
にも、のどがかわいたと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。



食材メモ：冬瓜

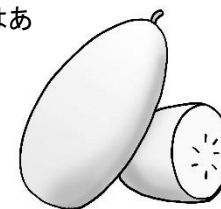
「冬瓜(とうがん)」は、きゅうりなどと同じうり科
の植物で、全長30cm、直径10cmほどにもなる
大きな実を食用にします。

意外なことに、字面に反して夏野菜のひとつで
す。貯蔵性が高く、夏に収穫しても冬までもつた
ため、この名前がついたといわれています。

主に、皮と種を取り除いた実の部分を調理しま
す。あっさりとしてクセのない味が、夏にぴった
りな食材です。

くず煮が定番ですが、ほかに汁物や漬物など
に使われることもあります。

★ 13日(金)に、「冬瓜のくず煮」を予定していま
す。くず煮は、くず粉を使ってとろみをつけた
煮物です。現在、くず粉はあ
まり流通していないため、
片栗粉が使われます。



食材メモ：ゴーヤ

夏にごつごつとした緑色の実をつける「ゴー
ヤ」。別名で、「にがうり」や「つるれいし」とも呼
ばれます。沖縄料理によく使用され、チャンプ
ル料理の定番食材のひとつです。

名前の通り、苦さが特徴的な野菜です。実はこ
の実は未熟な果実で、熟すと黄色になり、特有の
苦味もなくなります。

食用にするのは緑色の部分のため、中心にあ
る種とその周囲の白いワタはスプーンなどでかき
取ります。外側は食べやすいように細切りにした
後、塩もみをすると苦味を除くことが可能です。

★ 9日(月)に、「ゴーヤとカシューナッツの揚げ
煮」を予定しています。薄く切ったゴーヤを揚
げて、甘じょっぱいたレで食べや
すく仕上げます。苦手な人も
ぜひ食べてみてください。



知っていますか？

“経口補水液”と“スポーツドリンク”

CMなどでも耳にする「経口補水液(けいこうほすいえき)」ですが、一体どのようなものか知っていますか？
この正体は、食塩とブドウ糖を水に溶かしたもので、脱水症状の治りように用いられます。市販のスポーツ
ドリンクをイメージして飲むと、味は薄く、美味しいとはちょっと言いがたいかもしれません。これは、スポーツド
リンクには多くの糖類が含まれているためです。

経口補水液は、スポーツドリンクよりもさらに体に吸収されやすい組成で作られてい
るため、すでに脱水などの症状が現れている場合に飲むのがよいとされています。一
方、運動する前後や長時間炎天下にいるときなど、予防の意味も兼ねて日常生活の中
で飲む場合には、スポーツドリンクが適しています。

