

ランチタイム

令和4年(2022年)7月
城陽市立学校給食センター
中学校

6月の終わり頃から急に気温が上がり、過ごしにくい季節となりました。授業中にしんどくなり、早退する人も増えています。1日最後まで元気に過ごすには、しっかり睡眠をとること、そして朝食をとることがとても大切です。特に、今の季節注意したい熱中症の予防のためには、朝食が大切です。食欲が湧いてこなくても、ひとくちでも何か食べるようにしましょう。

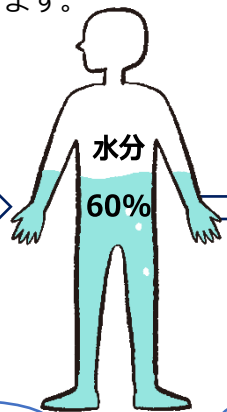


朝食で水分補給! ふせごう熱中症

人間の身体の60%は水分です。水は体内で血液として栄養を体中に運んだり、不要な成分を排出したり、体温の調節に関わる大切なもの。2%が失われただけでめまいや吐き気の症状が現れ、10%以上失われると危険な状態になります。

1日の水分摂取量(入)

食事から 1000mL
飲料から 1200mL
体内で生成 300mL



1日の水分排出量(出)

尿・便から 1600mL
呼吸・汗から 900mL

食事からも、かなりの水分をとっていることがわかりますね!

運動などで汗をかいたら出ていく量は更に増えます

朝食を抜くと、その分の水分の摂取量も減ってしまいます!



ごはん・1杯 (180g)

水分量 110mL



みそ汁・1杯 (150g)

水分量 100mL



ヨーグルト・1個 (80g)

水分量 65mL



バナナ・1本 (90g)

水分量 70mL

「みそ汁は不老長寿の薬」ということわざもありますが、朝食にオススメしたいメニューです。豆腐や油揚げでたんぱく質、そして野菜や海藻がとれて、適度に塩分もあります。ぜひ朝にみそ汁習慣を!

朝食から水分と栄養を補給して、元気に1日を過ごしましょう!



自分の身体の水分量と、汗の量を計算してみましょう!

自分の体重 kg × 0.6 = 水分の一般的な割合 60% ↓ kg 自分の体の水分量

自分の体重 kg × 0.02 = めまい等が現れる脱水率 2% ↓ kg かいいた汗の量

自分の体重 kg × 0.03 = 運動能力が低下、体温調節が上手くできなくなる脱水率 3% ↓ kg かいいた汗の量

スポーツや汗をかく活動をする時は、活動前後の体重減少率が2%以内に収まるようにしましょう。

活動前と活動中のこまめな水分補給を意識して行いましょう。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法



市販のスポーツドリンクには、ミネラルだけでなく糖分も多く含まれています。日常的に飲むと糖分のとりすぎや虫歯につながりますので、日常的な水分補給は水や麦茶で行いましょう。たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう。

5月の給食日記より...

西城陽中学校3年1組
言葉のセンスが光る感想をありがとうございます! 城陽産の梅干しも、旬のふきとたけのこも、豆乳みそ汁も、喜んでもらえて良かったです。これからも最高! と言ってもらえる給食をお届けできるように、がんばりますね!

17 (火)	豆乳みそ汁	梅干しはうめえくてスナ-級のすばてでした。ふきとたけのこはかんがえと味つけ最高では。豆乳みそ汁もクリーンでやさしい味つけも最高!!
ごはん	ふきとたけのこのきんぴら 梅干し	

31 (火)	吉野煮	土佐のぼせりーって鉄とCaかとおるようになってるんですね。土佐和えと土佐のになんてあのさ(い)ようなんですか? さくらんぼゼリー(吉野煮)がたけのこ好きなのでいかにおいしかったです!!
ごはん	土佐和え さくらんぼゼリー	NEW!

南城陽中学校1年1組
いつも丁寧に感想を書いてくれてありがとうございます! 給食のデザートは、成長期に不足しやすい鉄やCaが補給できるものを選ぶことが多いですよ。土佐和えの「土佐」は、昔の高知県の土地の名前です。だから、特産物のかつお節を使った料理に「土佐」と名付けることがあります。

がつしやうよてい じやうやうさん やさい
7月使用予定の 城陽産野菜

たけしま
竹島さん

にんじん (404kg)
なす (120kg)

とかわ
十川さん

なす (156kg)
じゃがいも (96kg)

たねむら
種村さん

じゃがいも (80kg)

よしおが
吉岡さん

にんじん (184kg)

しみず
清水さん

にんじん (197kg)

いけの
池野さん

うめ
梅ペースト (16kg)

うえだみきお
植田幹男さん

たまねぎ (120kg)
あお
青ねぎ (62kg)

にしむらみつひろ
西村光弘さん

にんじん (30kg)
キャベツ (60kg)

たばた
田畑さん

たまねぎ (50kg)



じもと やさい しんせん えいよう あいじょう
地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです。

つく 作ってみよう! しゅん 旬の食材を使った こんだて 献立

ゴーヤチャンプルー

7月12日の
メニュー☆



<材料> 4人分

厚揚げ 120g
豚肉 80g
にんじん 40g
油 適量
ゴーヤ 50g
花かつお 適量(お好みで)
★塩 少々
★こしょう 少々
★うすくちしょうゆ 小さじ2
★ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① ゴーヤは半分に切り、中の種とわたをとり、5mmくらいに切る。湯にひとつまみの塩を入れさっと茹でておく。
- ② にんじんはいちょう切り、豚肉・厚揚げは一口大に切り、厚揚げは油抜きをする。
- ③ 油を熱したフライパンで豚肉とにんじんを炒める。火が通ってきたら、厚揚げとゴーヤを入れ、★の調味料で味付けする。
- ④ お好みの量の花かつおをふりかけて、できあがり!

給食は厚揚げで作りますが、
木綿豆腐でも美味しく作れます!

ゴーヤの旬は6月~8月です。
沖縄の食文化に根付いた野菜で、にがうりとも呼ばれ、独特の苦味が特徴です。レモンの4倍もビタミンCが含まれています。



じやうやうめぐ 城陽の恵みをいただきます



うえだ 植田さん



てらだにししょうがっこう ちか
寺田西小学校の近くで
やさい そだ
野菜を育てておられます。
はたけ けんがく い
畑の見学に行かせても
らった時はもう 給食に
つか たま しゅうかく ほ
使う玉ねぎを収穫して干
してくださっていました。
なえつく しゅうかく たま
苗作りから収穫まで、
かげつ だいじ そだ
9カ月、大事に育ててく
ださった玉ねぎです。

6・7月、玉ねぎ・青ねぎをお世話になりました。

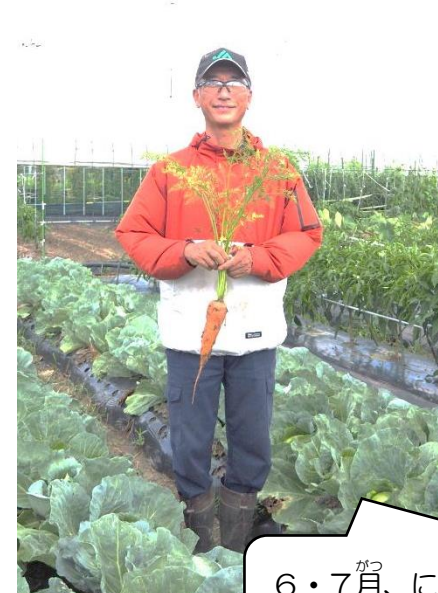
おくむら 奥村さん



てらだにししょうがっこう ちか
寺田西小学校の近くで
やさい そだ
野菜を育てておられます。
「もみじ」という名前の
たま すてき なまえ
玉ねぎです。素敵な名前
しょう! 高さのあるまんま
るのかたちの玉ねぎです。
ちょうり たま
調理しやすいように、玉
ねぎを干した後、葉や皮の
ほ あと は かわ
処理を丁寧にして下さい
ました。

6月に、玉ねぎをお世話になりました。

にしむら 西村さん



じやうやう ちか
城陽インター近くの
はたけ やさい そだ
畑で野菜を育てておられ
ます。
いろいろ しゅるい やさい そだ
色々な種類の野菜を育
てておられました。
みず しかた むし ま
水やりの仕方や虫に負
けない野菜の作り方など
よ やさいつく かわ
良い野菜作りのために工
ふう
夫されていました。

6・7月、にんじん・キャベツ・玉ねぎをお世話になりました。

