

## ぱくぱく



平成 26 年 6 月 19 日  
校長 白倉 代助  
栄養士 相羽 真秀子

毎年6月は「食育月間」です。また毎月19日は「食育の日」と定められています。これは、子供たちが健全な心と体をつくり、未来や国際社会に向かって羽ばたくために、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力をつけるために決められました。今月は特に家庭でも食事を楽しみながら、作法・マナー、食文化や食習慣について話をしてみてください。また、ぜひ給食を話題にしてください。

## ♡ 熱中症にならないために ♡

熱中症は気温と湿度が高い時に起こりやすく、さらに風があまり吹いていない時やもともと体調が悪い時などに危険が高まります。体が熱さに慣れていない時期は特に注意が必要です。

## こまめに水分を補給しましょう

水分補給は、少しずつ、こまめに行うとよいといわれています。気温が高いと、汗によって体の水分が失われてしまうため、より注意が必要です。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。



日常生活と運動している時とでは、汗をかく量が変わります。場面に応じた飲み物を選びましょう。



普段は  
水かお茶

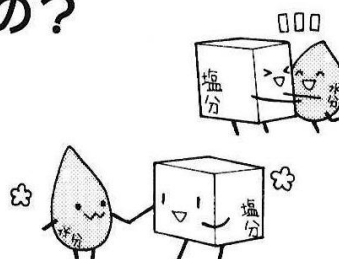


運動する時は  
塩分を含む  
水か  
スポーツ  
ドリンク



## なぜ運動中は塩分も補給するの？

運動中はたくさんの汗をかきます。汗をかくと水分と塩分が体から出ていきます。たくさん汗をかいた時、水だけを補給しても体が受け付けず、塩分も補給しないと熱けいれんを起こします。だから、運動中は塩分も補給する必要があるのです。





## ♡ 給食試食会アンケート報告 ♡

試食会のアンケート結果を報告します。たくさんの良い評価をいただき、調理員、栄養士ともどもうれしく読ませていただきました。

献立		薄い・少ない	ちょうどよい	濃い・多い
ご飯	味	0	47	0
	量	0	44	3
豚肉の生姜焼き	味	1	46	0
	量	1	46	0
糸寒天のサラダ	味	0	46	1
	量	0	46	1
沢煮椀	味	1	46	0
	量	0	47	0

- ・天然だしを使って、旨みがきいている沢煮椀は、非常においしかったです。
- ・子供たちへの配慮が至る所に感じられ、愛情をたっぷり感じました。
- ・衛生面での数々の心配りに大変感心しました。
- ・子供は毎朝メニューを確認してから登校しています。
- ・好き嫌いの多かった子供が今は何でも食べられるようになりました。

## ♡ レシピ紹介 ～人気のドレッシング♡

給食試食会でリクエストが多かった、サラダのドレッシングを紹介します。

玉ねぎやりんごは、おいしくなるのはもちろんですが、油が分離するのを防ぐ役割もあります。

<材料(約 10 人分)>

酢 15cc  
砂糖 15g  
玉ねぎ 40g  
りんご 20g  
パプリカ粉 0.2g  
粉からし 0.2g  
塩 3g  
醤油 40g  
油 50g

<作り方>

- 1.玉ねぎとりんごをすりおろす。
- 2.酢から醤油までをよく混ぜ合わせる。
- 3.かき回しながら、油を少量ずつ加える。
- 4.加熱する。(沸騰しない程度)
- 5.冷まして食べる直前にサラダにかける。



### <給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月 17 日(土日にかかる場合は翌日)です。  
金額をご確認の上、残高不足にならないようご協力ください。