



平成21年9月 3日 市川市立南行徳小学校

給食だより



なが なつやす お がつ すたーと うんどうかい れんしゅう はじ えいよう
長い夏休みが終わり9月がスタートしました。これから運動会の練習が始まります。栄養

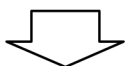
きゅうよう にち はや がっこう せいかつりずむ きのう うんどうかい
と休養をしっかりとって、1日も早く学校の生活リズムをとりもどしましょう。昨日から運動会

れんしゅう はじ うんどう とき すいぶん かた き
の練習が始まっています。運動する時の水分のとり方に気をつけましょう。

水分のはたらき

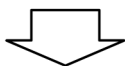
わたし にんげん すいぶん
私たち人間の60%は水分

うんどう きおん たか たいおん あ
運動したり、気温が高いと体温が上がります。



のう たいおん さ せんさー はたら あせ だ
脳から体温を下げるセンサーが働き汗を出します。

あせ じょうはつ からだ ひ し く
(汗が蒸発することにより、体を冷やす仕組み)



あせ で からだ すいぶんりよう へ
汗が出て、体の水分量が減ると・・・

1%がなくなるとのどがかわき、

2%なくなると運動能力が下がり

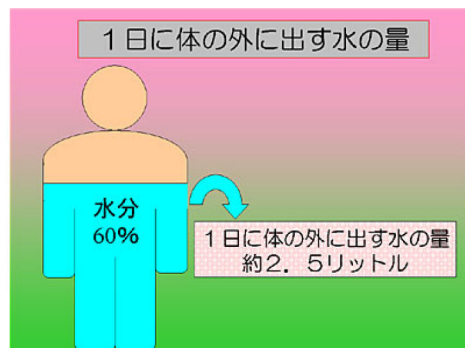
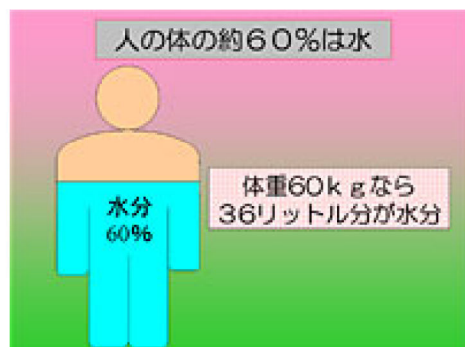
3%なくなるとけいれんがおきたり、熱射病になりやすくなり (汗や尿から出る水の量)

10%以上なくなると命にかかります。「のどがかわいたら水分をとりましょう。」

水分のとり方

すいぶん ほきゅう みず ちゃ すぽーつどりんく の
水分の補給にはあまくない水やむぎ茶、スポーツドリンクはうすめて飲むとよいでしょう。

あま の もの の ちゅうい しょくよく げんいん
※甘い飲み物の飲みすぎには注意しましょう。食欲がなくなる原因にもなります。





かてい きょういっかつきゅう ごーや た なつ
家庭教育学級「ゴーヤを食べて夏をのいきろう」

夏休み中に開かれた料理教室では、合わせて100人近くの参加者があり、多くの皆さんから「とても参考になった」とよろこんでいただきました。

【参加した方の感想】

- ・学校と家庭が給食を通して近づけたようでうれしいです。給食のお陰で家庭の食生活が豊かになるようで感謝しています。
- ・子どももお料理に興味を持つよい機会になり、家でもお手伝いをしてくれるようになると思います。
- ・親子で作る機会がないのでとても楽しかったです。
- ・子どもからリクエストされていた給食の献立がこれから作れます。

ゴーヤ料理人気のメニュー紹介 ゴーヤチップス(4人分)

- ゴーヤ 1本 ①ゴーヤは種をとり、薄くスライスして、軽く塩をしてから水洗いをしてクッキングペーパーで水分をとる。
- かたくり粉 適宜 ②①にかたくり粉を軽くまぶし、油で揚げ、塩をふる。
- 揚げ油・塩 適宜

親子料理教室人気のメニュー いかめし(6人分)

- いか(100g くらい) 6はい ①もち米を洗い 30 分水につけ、ざるにあげて置く。
- もち米 120 g ②いかはあしと内臓を取ってきれいに洗う。
- しょうが 1 かけ 20 g ③スプーンでイカのおなかに①のもち米を入れて、つまようじで止める。
- さとう 大さじ 5 ④鍋に薄切りにしたしょうがと調味料と水を入れ火にかけて煮立ったら弱火にして 2 5 分煮て火を止め、1 0 分蒸らす。
- しょう油 大さじ 4. 5
- 酒 大さじ 1
- みりん 大さじ 1. 5
- 水 3 0 0 ~ 4 0 0 c c

いんふるえんざ たいさく
~~~~インフルエンザ対策~~~~



いんふるえんざ さいきん こと くち ねん とおして たいない  
インフルエンザは細菌とは異なり口やのどの粘まくなどを通して体内に

はい こ からだ さいぼう なか ふ かんせん て  
入り込み、体の細胞の中で増えていきます。また、感染した人がさわった手すり

どあのぶ た ひと て て くち はい そと  
やドアノブから、他の人の手について、手から口に入っていきます。外から

かえ てあら  
帰ったら手洗い・うがいをしっかりしましょう。

