

給食だより

令和元年 5月31日

品川区立荏原第五中学校
校長 加藤 敏
栄養士 南条 奈生子

5月にも関わらず、夏のような暑さが続きました。急な暑さに体が慣れていないため、熱中症になるリスクが高まります。室内にいても、知らず知らずのうちに汗をかいているので、意識して水分を摂るようにしましょう。

また気温・湿度が高くなると、食中毒にも注意が必要です。手を洗い、食品にはしっかりと火を通し、保存する時には冷蔵庫を使いましょう。部活等のお弁当も、調理品同士を区切ったり、保冷剤を使用するなどして、十分注意してください。

6月の行事食 6月11日 入梅

現在では、梅雨前線が日本の南海上に現れ、ぐずついた天気が続くと気象庁が梅雨入りを発表します。しかし、今のような気象レーダーなどが無い時代には、太陽の動きをもとに梅雨入りを予測していました。

6月11日は、入梅の日と言って、暦の上で梅雨入りの日です。ちょうど太陽黄経が80°の日を指します。この頃に梅の実が熟すことから入梅と呼ばれます。入梅の日から30日間は、梅雨の季節とされています。

入梅の日 行事献立(6/12)

ごはん、いわしの梅煮、煮びたし、けんちん汁、牛乳

梅干しのすっぱい成分は、クエン酸やりんご酸などで、疲労回復にも効果があると言われています。汗をたくさんかく時期など、梅干しを食べて塩分補給するのも良いですね。

旬の魚「いわし」



千葉県銚子漁港では、この時期にたくさんいわしが水揚げされます。良質なたんぱく質や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含みます。また、いわしの脂質は、DHAなど中性脂肪を下げる成分が含まれます。

6月22日 夏至



夏至は、二十四節気のひとつで、立春から数えて10番目の節気です。北半球では、一年中で、昼が一番長く夜が一番短い日になります。

夏至に特別に何かを食べるとい風習は根付いていませんが、地域によっては行事食があります。

- 関東地方・・・新小麦でつくった焼き餅を食べる。
- 大阪府・・・たこを食べる。
- 京都府・・・水無月という和菓子を食べる。 など

水分補給をしっかりとしよう！



人間の体と水分



約60%が水分
子どもの場合70%

水分は汗、尿、便、呼吸として1日に約2.5L失われます。

体重の1%の脱水
→約0.3℃の体温上昇を招く。

体重の2%以上の脱水
→体温調節機能や運動機能が低下。

運動する時は・・・



運動開始から**15分ごとを目安**に補給しましょう！
量：200～250mL
塩分濃度：0.1～0.2%

ふだんは塩分が入っていない、**水や麦茶**などで水分補給を行い、
運動時は**スポーツドリンク**などを飲むのがおすすめです！

グリンピースのさやむき 1組

食育活動として、給食で使うグリンピースのさやむきを、1組のみなさんと行いました。5月の給食で使用した旬の果物や野菜について紹介し、旬についてお話ししました。8kgのグリンピースを1組のみなさんで、25分ほどでむきました！いつもは調理員1、2名で1時間弱かかるころなので、給食室も大助かりでした♪

旬の野菜「グリンピース」

若い実を食べる、えんどう豆の一種。絹さややスナップエンドウもその仲間。緑黄色野菜の1つで、βカロテンやビタミンKが豊富。

「βカロテン」・・・体内でビタミンAに変換され、目の粘膜を保護するはたらきがある。
「ビタミンK」・・・止血作用やカルシウムの吸収を助けるはたらきがある。

授業の最後に、そら豆のさやも10個ほどむきました。白いワタに包まれたそら豆も、むいてみるとおもしろいです！
そら豆の薄皮、むいて食べる人が多いと思いますが、もったいないです！薄皮も栄養豊富なので、ゆでた後にごま油でパリッと炒めると、おいしく食べられますよ♪