

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
令和7年6月11日(水)

体調を整え、こまめな水分補給を



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。暑い日が続くこの時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

熱中症を予防する水分補給のポイント

| | | |
|--|---|--|
| <p>何を飲む？</p> <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p> | <p>いつ飲む？</p> <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。</p> | <p>飲む量は？</p> <p>運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。</p> |
|--|---|--|

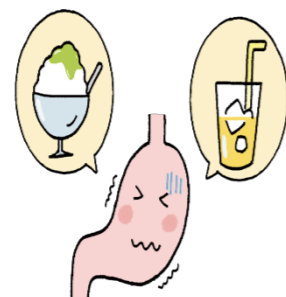
砂糖の量はどのくらい？

| | | |
|----------------|---------------|----------------|
| 炭酸飲料 約56g | 乳酸菌飲料 約55g | 果汁入り飲料 約53g |
| 1 | 2 | 3 |
| スポーツ飲料 約31g | 麦茶 0g | |
| 4 | 5 | |

※砂糖の量は、糖度計で計測した50mL分を算出したものです。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



また、冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲がおちてしまいます。冷たいものとりすぎには気を付けましょう。



食べて学ぼう 防災給食



平成20年6月14日に「岩手宮城内陸地震」が発生し、一関市内にも甚大な被害をもたらしました。6月18日(水)の学校給食では、備蓄食品を実際に食べる体験を通して、災害への備えの大切さを知ることが目的として、非常食「救給カレー」を活用した防災給食を、市内一斉に取り入れることにしました。

防災給食のメニューは… 救給カレー 牛乳 肉じゃがコロケ ストックサラダ バナナ



非常食である「救給カレー」は、平成23年3月11日に発生した東日本大震災での教訓をもとに考えられたもので、電気・ガス・水道が止まってしまった状況でもそのままおいしく、さらに食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間の間「いのちをつなぐ」ための非常食「救給カレー」が、全国の栄養教諭・学校栄養職員の手によって開発されました。

救給カレーの食べ方

| | |
|--|---|
| <p>① 袋の底の部分を広げ、トレー（おぼん）の上に立てます。</p> <p>底の部分を広げる。</p> | <p>② あけくちとあけくちの間を指でつまんでずらし、開けた時に中身が飛び出さないようにしましょう。</p> <p>矢印の方向に、指をずらす。</p> |
| <p>③ 片方のあけくちから、もう片方のあけくちに向かってパックを開けます。</p> <p>ゆっくり引っ張れば、まっすぐに切れます。</p> | <p>④ スプーンで軽くかき混ぜてから食べます。</p> <p>食べた後は、各給食センターのルールにそって片付けましょう。</p> |

参考資料：株式会社 SN 食品研究所 Web サイト

備蓄食品で作ってみよう！ ストックサラダ

【おすすめの備蓄食品】

- ツナ、チキン、魚などの水煮缶
- きりぼしだいこん、みずもど
- 切干大根（水で戻す）
- 海藻ミックス（水で戻す）
- コーンや豆などの缶詰
- マヨネーズやドレッシング（できれば個包装のもの）

ビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせて完成！

※ 水がない場合は、水煮缶やドレッシングなどの水分で乾物を戻します。

災害時は野菜不足になりがちです。普段から備蓄できる缶詰や乾物などを使ったサラダをご紹介します。

◇ 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足しておく「ローリングストック」がおすすめです。

◇ いざという時のために、「家族の人数×最低3日分」の食材を常に用意しておくといでしょう。

作成：一関地方教育研究会学校給食部会