

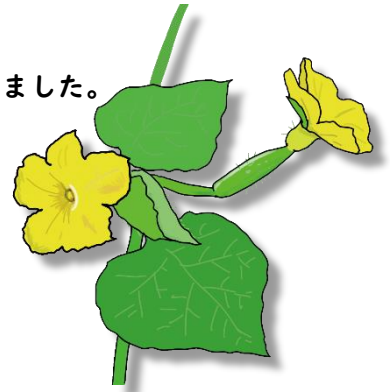
7月給食だより

熊谷学校給食センター



今が旬の食材・・・きゅうり

きゅうりは、昔は黄色い瓜と書いて、「黄瓜（きゅうり）」と読む漢字も使われていました。その漢字の通り、黄色く熟してから食べていたからです。現在は、少し難しい漢字ですが「胡（こ）」と呼ばれていた地域から中国に渡ってきたので、「胡瓜」と書きます。日本には平安時代に伝わりました。さて、右の絵はきゅうりの花です。きゅうりはきれいな黄色い花が咲きます。花の下に実ができていますのわかりますか？



切干大根ときゅうりのナムル（4人分）



- 切干大根 20g
- きゅうり 1本
- にんじん小 1/5本 約20g

ナムルだれ

- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★酢 小さじ2 ★ごま油 少々
- ★ごま 小さじ1

- ① 切干大根はよく洗い、戻しておく。
- ② きゅうりと人参は千切りにする。
- ③ 切干大根は絞って、食べやすい長さに切る。
- ④ ★を混ぜてナムルだれを作り、すべての材料と和える。

私たちの体と水分

体の中での水分の役割

- ・体にいらぬ有害なものを排泄する。
- ・汗をかくことで体温を調節する。
- ・体内環境を整え新陳代謝を正常にする。
- ・腸で吸収された水分は血液となり酸素や栄養素を運ぶ。
- ・脳や脊髄など神経伝達組織の保護をする。・感覚機能の維持



子どもの体の70%は水分

熱中症になるとこれらの機能がうまくはたらかなくなる。

水分補給のタイミングとポイントについて

朝起きたら… 汗をかいたら… 運動前 運動中・運動後 入浴前・入浴後 夜寝る前に…



汗や尿で水分は体外に出ていってしまうので、水分を失う前に補給することが大切です。「のどが渇く」ということは、体の水分が不足しているサインです。活動する前にこまめに水分補給する習慣をつけられると良いですね。活動が少ない方は、お手洗いにいくタイミングで飲む習慣をつけるのも良いと思います。

飲み物を飲むこと以外での水分補給について



私たち日本人は、水分を飲み物だけでなく食事（食べ物）でもとっています。1日3回の食事をおろそかにすると、体の中にとり入れられる予定だった水分を逃してしまうことになります。

飲み物を飲むという水分補給だけでなく、1日3回の食事をとるとい水分補給もわすれないでくださいね。