

給食だより

がっこう
9月号

校内発第 104 号
令和 2 年 8 月 31 日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

9月はまだまだ気温の高い日が続きます。暑い中、運動会・体育大会にむけて練習でたくさん汗をかいた季節に心配なのが熱中症です。こまめに水分補給をして、元気にすごしましょう！

水分のとり方について考えよう

暑い時期は汗を多くかくので、体の水分が失われやすくなります。体の中の水分が足りなくなると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、ひどい場合には命にかかわることもあります。熱中症を防ぐためには、のどがかわく前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渴く前にこまめに

「のどが渴いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう*。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



秋の行事食・食べ物を知ろう！

重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)

や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つ

ですが、あまりなじみがないかも

しれません。「菊の節句」とも

いわれ、菊の花をうかべた

菊酒をのんで、長寿を

祝う日です。



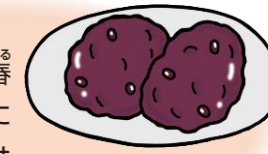
おはぎ

お彼岸に作ります。春

のお彼岸はぼたんの花に

かけて「ぼたもち」、秋は

秋の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるという説も



なし・ぶどう・かき・りんご

くだものおいしい

季節です。秋の味覚を

たっぷり楽しんでください。



戻りがつお

かつおの旬は春

と秋です。春の

「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。

秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻

りがつお」は今頃から旬です。



クイズ わたしはだれでしょう？

- ① 夏野菜です。
- ② 富田林でもたくさんつくられています。
- ③ 皮は紫色で、つやがあるものほど新鮮です。



こたえは
レシピの下にあります。



なすのたたき



材料 (2人分)

- ・なす 2本
- ・たまねぎ 1/8個
- ・大葉 (あれば) 1～2枚
- ・ツナ缶 1缶
- ・ポン酢 適量
- ・サラダ油 適量

作り方

- ① なすは厚さ1センチの輪切りにして水にさらし、水気を切っておく。たまねぎはうす切りにして水にさらし、水気を切っておく。大葉はせん切りにする。
- ② フライパンに多めに油をひき、なすを焼く。
- ③ なすを皿に入れ、上にツナ、玉ねぎ、大葉をのせてポン酢をかける。

【クイズのこたえ】なす

返信らん（食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしています）

() 学部 () 年 名前 ()