

食育・給食だより



令和6年7月

八代市立第二中学校 食育担当

食べ物からも水分補給をしましょう。



梅雨明けの季節となりました。梅雨明けと同時に今年も暑い夏が予想されます。夏バテ、熱中症予防が必要です。夏休みに入ると家での生活も長くなります。自分に合った暑さ対策を実践しましょう。



どうして水分補給が必要なの？



私たちの体の約65%は水分でできています。体の水分の働きは主に3つに分けられます。

栄養素の運搬

血液と一緒に
栄養分を体の中の
細胞へはこぶ。

老廃物の運搬

体の中のいらないものを
腎臓へはこび、尿と
一緒に体の外へ出す。

体温の維持

汗となって蒸発すること
で、体温を調節する。

3つの働きが機能して、体力を維持しています。水分が不足すると体調不良がおこり、夏によくおこる熱中症の原因となります。そのため、しっかりと体への水分補給が必要です。

水分補給は、水を飲むことだけではありません。私たちは、食品からも水分をとっていることを知っておきましょう。しっかり食べて体力維持に努めましょう。

主食 おかず 野菜をしっかり食べて栄養と水分補給をしよう



○主食（エネルギー）から

米を炊くとき水を入れて炊きます。そのため、ご飯にも水分が含まれることとなります。

○おかず（たんぱく質）から

たまご、お肉 魚にも水分があります。たんぱく質が不足するとスタミナ不足となり疲れやすくなります。

○野菜・果物（ビタミン）から

野菜、果物は多くの水分を含んでいます。体の中に多くの水分を取り込み、野菜、果物に含まれるカリウムが余分な水分を体外に出す事ができます。

食べ物に含まれる水分量

ご飯・・・60%

肉・焼いた物 50%か～60%

魚・焼いた物 60%



きゅうり 95% トマト 94%

レタス 95%





家で作ってみよう！！



給食で人気の献立を紹介します。

暑い夏でもご飯の上にかけて食べることができるので、栄養をしっかりとることができますよ。

給食では、鰹・昆布から出しをとり、うすくちしょうゆで味を付けていますが、夏に家にあることが多い、「めんつゆ」で味付けをした献立にしました。

味付けは、家庭で使用している調味料を使い、家庭の味に変えてください。

また、野菜などは家にある食材を上手に使ってください。

南関揚げ丼(2人分)

南関揚げ・・・30g
 鶏肉・・・20g
 にんじん・・・10g
 きんぴらこんにゃく・・・15g
 卵・・・2個
 玉ねぎ・・・1/2個
 干し椎茸・・・中1枚
 ねぎ・・・1/2本
 塩・・・少々
 めんつゆ(二倍希釈)・・・大さじ3杯
 みりん・・・大さじ2杯
 水・・・300cc
 片栗粉・・・大さじ1
 酒・・・大さじ1
 油

- ・干し椎茸・・・水で戻し干切りにする
- ・にんじん・・・線切り、
- ・きんぴらこんにゃく・・・水を切り洗っておく。
- ・玉ねぎ・・・干切り
- ・ネギ・・・小口切り
- ・鍋に油をしき、肉、酒をいれ炒める。
- ・こんにゃく、玉ねぎを入れよく炒める
- ・椎茸、にんじん、塩をいれ炒める。
- ・水、めんつゆ、みりんを加え、沸騰させる。
- ・南関揚げを入れてなじませる。味をみて塩などで味を調える。
- ・片栗粉に水をいれしっかり溶かす。
- ・火を止め、かき混ぜながら、水で溶いた片栗粉を入れる。火を入れて鍋底に片栗粉が固まらないようにかき混ぜながら温める。
- ・溶いた卵とネギを入れて、かき混ぜる。
- ・火を止め、ご飯にもりつける。



南関揚げ丼の作り方



材料をしっかりと炒める。



水、調味料を入れ沸騰させる。



南関揚げを入れ、汁を吸わせなじませる。



火を止め、水で溶いた片栗粉を入れる。



再び火をつけ、かき混ぜる。



水で溶いた卵を入れる。



かき混ぜる。



ねぎを入れかき混ぜる。



ごはんの上にかける。

やけどに注意してね。

