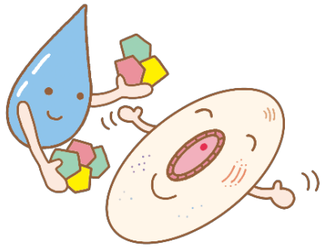
（毎月 19 日は食育の日）　　一関市花泉学校給食センター　R5.5.17（水）【No.4】

5月になりました。少し気が早いと思われるかもしれませんが、5月は熱中症に気をつけたい時期です。まだ体が暑さに慣れていないのに気温が上がり、気温の上昇に体が適応できないからです。食生活で、とくに気をつけたい熱中症対策は水分補給です。みなさんは、どんな水分補給をしていますか？体と水の関係について知って、上手に水分補給をしていきましょう！

水は体内でこんな働きをしています

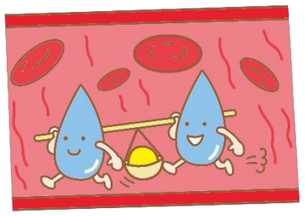
体内での水は、おもに下の3つの働きをしています。

体内の生化学反応に関わる



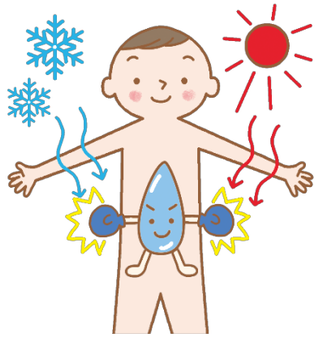
食事からとった栄養素は吸収しやすい形に体内で分解されて、細胞内で利用されます（代謝）。これを「生化学反応」といいます。この反応は通常、物質が水に溶けた状態で行われます。

栄養素や老廃物を運ぶ



栄養素の運搬や老廃物の排出は、水分が多く含まれている血液やリンパ液によって行われます。血液やリンパ液が流れる血管やリンパ管は体のすみずみまでくまなく行き渡っています。

体温調節



水は、温まりにくく、かつ冷めにくい性質があります。これが体温を一定に保つことに役立っています。

こまめに水分補給を

体内から水分が失われるとどうなるの？

1% … のどの渇きを感じる

2% … めまいや吐き気、食欲がなくなる

10～12% ・・・ 筋肉けいれんや意識の混乱

20% … 生命の危機！

「のどが渇いたなぁ」と感じた時は、すでに脱水が始まっている状態です！

できればのどが渇く前に水を飲むのが望ましいです。そのためにも、起床時、運動時、入浴時、就寝前といったタイミングで、意識してこまめに水分補給をしましょう。

注意！：スポーツドリンクは、よほど汗をかいていた時には適していますが、糖分や塩分もあるため、日常ならば水やカフェインを含まない麦茶で十分です。

体力と学校給食

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかり築くことが欠かせません。

学校給食は、育ちざかりのみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために 1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ 3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など不足ぎみな栄養素は、やや多めにとることができるように考えて献立を作るようにとされています。同時に食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるように工夫しています。ぜひ毎日の給食をしっかり食べて、体力を養ってもらえたら、作っている私たちも嬉しいです。

『まめっこみそ汁』

【材料】（4人分）

- にんじん　28g（いちょう切り）
- かぶ　60g（いちょう切り）
- はくさい　60g（ざく切り）
- しめじ　20g（ほぐす）
- 生揚げ　120g（さいの目）
- 小松菜　40g
- ねぎ　40g（小口）
- 豆乳　80g
- かつおだしパック　12g
- みそ　21.2g（大さじ2 1/2）
- ごま油　1.2g（小さじ 1/2）

【作り方】

① かつおだしパックを水から入れ、弱火でゆっくり煮てだしをとります。

② 野菜を切ったら、小松菜とねぎ以外の野菜を煮えがたいものから順に①に入れ、煮ます。

③ 野菜が煮えたら豆乳を加えます。　※沸騰させ過ぎないように気を付けましょう。

④ みそで味を調え、最後にごま油を回し入れ完成です。

※ ごま油を少し加えることで、豆乳独特の臭みがあまり気にならずに食べることができます。

4月の食材産地

食　材	産　地	食　材	産　地	食　材	産　地	食　材	産　地
えのきだけ	長野	バナナ	フィリピン	木綿豆腐	米国　カナダ	マカロニ	カナダ
しめじ	新潟	たけのこ水煮	国産	油揚げ	宮城	きくらげ	国産
なめこ	宮城	トマトピューレ	一関	大豆	岩手　国産	チーズ	オセアニア
チンゲン菜	宮城	冷凍ブロッコリー	エクアドル	大豆ミート	岩手	福神漬け	国産
キャベツ	神奈川	冷凍ブロッコリー茎	エクアドル	絹厚揚げ	国産	白菜キムチ	国産
小松菜	宮城　岩手	冷凍アスパラガス	チリ	豆乳	米国	いわし	国産
ごぼう	岩手	冷凍きぬさや	グアテマラ	しらたき　つきこんにゃく	国産	マグロフレーク	タイ
人参	徳島	冷凍ホールコーン	国産	ごま	北中南米　アフリカ	ささみフレーク	国産
じゃがいも	北海道	冷凍おろししょうが	国産	かたくり粉	国産	豚肉	岩手
大根	千葉	冷凍おろしにんにく	国産	煮干しだし	ちば	鶏肉	岩手　国産
玉ねぎ	北海道	冷凍カラーピーマン	国産	かつおだし	鹿児島	ベーコン	岩手
きゅうり	宮城	冷凍カットトマト	岩手	こんぶだし	北海道	ウインナー	国産
りょくとうもやし	岩手	冷凍むき枝豆	国産	刻みのり	国産	チキンハム	国産
大豆もやし	岩手	冷凍ソテーオニオン	国産	カットわかめ	三陸	ロースハム	カナダ
ピーマン	茨城	冷凍グリンピース	ニュージーランド	切干大根	国産	牛乳	一関
スリムネギ	宮城	冷凍茎わかめ	国産	パン粉	国内製造	米	一関
ねぎ	宮城　茨城			干し椎茸	国産	みそ	岩手　国産　カナダ　米国