



令和4年7月号  
宇都宮市立一条中学校

暑くなり始めるこの時期は、暑さからだが慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。  
こまめな水分補給とともに食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

## 大切な夏の水分補給

わたしたちの体の約60～70%は、水分できています。  
体の中の水分の働きのひとつに「体温調節」があります。体温が上昇すると、わたしたちは、汗をかいて、体温を下げます。  
このとき適切に水分を補給しないと、体の中は水分不足に陥ります。  
特に、夏場や大量に汗をかくような状況では、十分に意識して水分補給しないと、めまいや吐き気などが起きてしまい、「熱中症」になるなど生命にかかわることもあります。

「のどがかわいた」と感じる時には、すでに体の中の水分の約2%が失われているともいわれており、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまっているかもしれません。

夏は、知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前に、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

普段の水分補給は、糖分を含んでいない「水」が「麦茶」がおすすめです。

また、食事からも水分は補給されます。夏が旬の野菜や果物には、汗で失われる水分や無機質(ミネラル)が豊富なので、ぜひ、とりましょう。

運動をするときには、気温や天気、練習時間などに注意し、あらかじめ水分を補給して、運動中もこまめに補給を心がけ、大量の汗をかくときは、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。

ジュースは、糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の摂りすぎになってしまいます。おなかいっぱいになってしまって、食事に影響が出てしまうことがあるので、控えましょう。



水分補給の時間...



暑い日... 暑い日...



7月7日は、七夕ですね。

七夕の行事食といえは、あまりなじみがないかもしれませんが、「そうめん」です。中国の伝説で、7月7日に亡くなった皇帝のこどものたたりを鎮めようと、索餅(さくべい)という縄のように編んだ小麦で作ったお菓子を供えたところからきているそうです。  
給食では、6日にそうめんを使った「七夕汁」や星形のコロック、天の川ゼリー、7日のスパゲティに星形のかまぼこを入れます☆



## 1月の給食で使うみそを仕込みました

宇都宮商工会議所(宇都宮雷都物語メーカー協議会)の出前手作り教室(学校版)の「手作り味噌教室」に給食委員と保健委員が参加しました。

市役所の東南にある青源味噌株式会社の青木会長や商工会議所の方々が、材料から道具まで準備してくださいました。  
はじめに、青木会長から味噌の歴史や作り方を伺いました。

\*\*\*\*\*

【材料】米麴 塩 ゆでた大豆 水 種味噌

【作り方】①米麴に塩をよくまぶします(塩切)。

②大豆を8～9割つぶします。

③つぶした大豆に塩切り麴をよく混ぜます。

④水を加えて固さを調整し、種味噌を加えます。

⑤よく混ぜたら、丸めて、空気が入らないようにたるに詰めていきます。

⑥表面を平らにして、塩を振りかけます。

⑦空気が入らないように、ビニルで覆い蓋をします。

\*\*\*\*\*

今回は、6班に分かれて4kgずつ、全部で約24kgの味噌を仕込みました。  
これから、3か月そのまま発酵・熟成させ、おいしく出来たら、冷蔵や冷凍で保管し、1月の給食週間になったら、給食委員が考えたみそ料理に使う予定です。  
作ったばかりの味噌は、米麴のがりがりとした食感としよっぱさが強く、白っぽい状態ですが、これから、どんなお味噌になるのか、とても楽しみです。



## 宮っこランチ【夏】～平和を願って大いちょう献立～

太平洋戦争の空襲で、宇都宮市の大半が焼失してしまいましたが、戦後人々がたくましく生きてきたことに誇りを持ち、わたしたちもがんばっていこうという意味を持つ献立です。

・十六穀ご飯・牛乳・揚げ餃子・からしあえ・大いちょう汁・ゼリー



## 夏ばて予防

## 夏を元気に過ごすには

### 1 こまめな水分補給

のどがかわく前に、そして、夏休み中も牛乳を忘れずに！



### 2 1日3食バランスの良い食事

麺の時は、卵やハム、ツナ、キュウリやトマトのりなど具をプラス！



### 3 冷たいものばかり×温かいものも

冷たいアイスやジュースは摂りすぎない！



### 4 夜更かしせず睡眠しっかり

睡眠不足だと、体調を崩しやすくなります。早寝早起きを！

