



給食だより

平成30年7・8月第55号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

7月に入り、夏の暑さも本格化してきました。暑い季節になると、熱中症予防のために水分補給がとても大切になります。しかし、水分補給をする時には気をつけないといけないことがあります。適切な水分補給をして、暑い夏を元気に過ごしましょう。

甘い飲み物の飲みすぎに注意しよう！

甘い飲み物ばかり飲んでいると体調を崩すもとになります。市販の清涼飲料水には、糖分をたくさん含んでいるものがあるので、飲み方に注意しましょう。

飲みすぎるとどうなるの？

太りやすくなる

冷たくするとあまさを感じにくく、気づかないうちにたくさんの糖分をとってしまい、肥満の原因になります。



夏ばてになる

水分や糖分でおなかがいっぱいになり、きちんと食事ができません。栄養がとれなくなり、夏ばてになってしまいます。



むし歯がでやすくなる

甘い飲み物に含まれる糖分は、口の中でむし菌のえさとなってしまいます。



飲みすぎを防ぐポイント



ためしてみよう!!

自分の味覚で、清涼飲料水の甘さをチェックしてみよう！

準備するもの

- ・常温においた清涼飲料水 コップ1杯分
 - ・冷蔵庫で冷やした清涼飲料水 コップ1杯分
- (同じ種類のものでためしてください)



飲み比べると、常温のものの方が甘く感じます。

手軽に購入できる清涼飲料水ですが、たくさんの糖分が入っています。冷蔵庫で冷やして冷たくすると、甘さが感じにくくなり、ごくごく飲んでしまいがちです。

本当の甘さを知るために、一度実験をしてみましょう。

500mlのペットボトル1本あたりの糖分をペットシュガー1袋3g入りで換算した量：サイダー 18袋・オレンジジュース 17袋・スポーツドリンク 11袋※
※メーカーや製品によって違うので一般的な量です。

夏野菜で水分補給とミネラル補給を！

体に水分を補給するものは、飲み物ばかりではありません。ご飯やみそ汁、野菜、果物といった食事からも水分を補給することができます。

夏が旬の野菜には水分がたくさん含まれています。さらに、水分だけでなく汗で失われた無機質(ミネラル)を補給することもできるのです。また、旬の野菜には、暑い夏に負けない栄養がたくさん含まれています。まさに一石二鳥、旬の野菜を知り、しっかり食べましょう。

かぼちゃ

ビタミンE(ア、C、E)が豊富。栄養は野菜の中でトップクラス。

オクラ

ネバネバ成分は胃腸を守り、免疫がアップする。

なす

あぶらをよく吸うので炒め物に。紫色のもとナスニンは血管をきれいにする。

とうもろこし

主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にビタミンや無機質がたっぷり含まれる。

トマト

うま味成分たっぷり。赤色のもとリコピンは体のさびつきを防ぐ。

しそ

カロテン(ビタミンA)とカルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラス。

ピーマン

ビタミンCが豊富。におい成分のピラジンは血液をサラサラにする。

きゅうり

水分がとても多く、食べる水分補給に。むくみ防止の効果があるカリウムが多く含まれる。

ゴーヤ

ビタミンCが多く、苦み成分のモモルデシンには胃を丈夫にし、食欲を増進させる働きがある。

えだまめ

豆と野菜のいいところをかねそなえた食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれる。



日本人と牛乳の深い関わり①

給食に毎日ついている牛乳ですが、そもそも人類が牛乳を飲むようになったのはいつ頃なのでしょう。日本ではいつ頃から飲まれるようになったのでしょうか。

その歴史は古く、6000年前に描かれた古代メソポタミアの壁画には搾乳や乳を利用する様子が描かれています。

日本でも奈良時代には搾乳がおこなわれ、飲用や加工して食されていたことは、意外と知られていないようです。

大化の改新の頃に皇室に牛乳が献上され、その豊富な栄養素から「牛乳は人の体をよくする薬」として重用されていた記録があります。高価で希少な食材であったため、今のように誰でもが飲めるものではなく、皇室などごく一部の人が滋養強壯の薬とした、とても貴重なものでした。やがて、牛乳を1/10に煮詰めた「蘇(そ)」というものが税として納められるようになり、貴族の間にも健康維持や病気の時の健康の回復の薬として、もてはやされました。

日本で一番古い医術書「医心方(いしんほう)」には、「乳は全身の衰弱を補い、通じをよくし、皮膚をなめらかに美しくする」と古代乳製品の効用が記されています。

明治になり、酪農技術の発達と共に牛乳が市販され、広く飲まれるようになりました。

