

# 給食だより

文京区立文林中学校

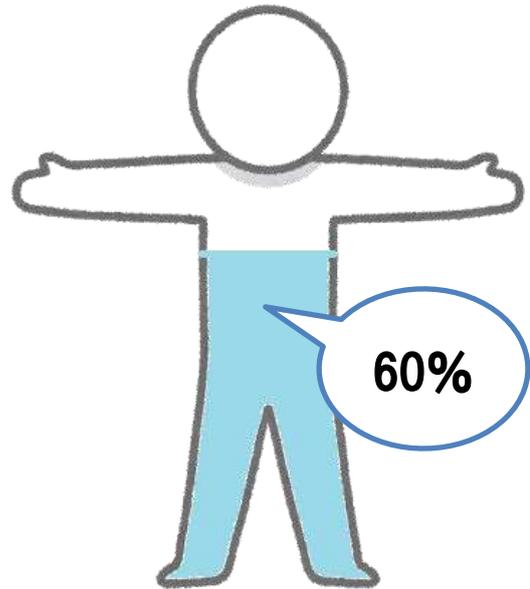
平成 28 年 7 月 5 日

定期考査も終わり、みなさんが楽しみにしている夏休みまでもう少しですね。7 月に入り、本格的に暑くなってきましたが、きちんと食事が摂れているでしょうか？暑さで胃腸も弱ってきて食欲も減ってくる時期ですが、しっかりと食べて、夏を乗り切る体力を身につけましょう。また、汗をたくさんかく時期ですので、こまめな水分補給も心がけましょう。

## 水分をしっかりととりましょう

### ☆どうして水分補給が大切なの？

体を作っている成分で一番多いのが水分です。その量はなんと、大人では体重の約 60%、乳児では約 80%にもなるのです！子供は大人に比べて体内の水分量が多いため、大量に汗をかくなど、体の水分が失われることで体調を崩しやすくなります。また、体の水分は汗や尿として失われるだけでなく、何もしていなくても常に皮膚から目に見えない水分が蒸発しています。脱水症状が続き、体重の約 20%の水分が失われると命にも関わってきます。体が正常に働くためにも水分を摂取することはとても大事なのです。



### ☆水分補給のポイント

#### 少量をこまめに

コップ 1 杯の量を  
1 時間に 2~4 回  
飲むのが理想的！

#### 冷え過ぎはダメ

冷たすぎる飲料は  
胃腸の働きを低下  
させます

#### 汗をかいたら 塩分も一緒に

汗をかいた時は  
汗の成分と似て  
いるスポーツ飲  
料にしましょう

# リオ オリンピック 応援メニュー



いよいよ8月5日からオリンピックが始まります！今回の開催都市はブラジルリオデジャネイロです！

4年に1度のスポーツの祭典を盛り上げるべく、今月はブラジルの家庭料理を献立に盛り込んでいます。なかなか食べることのない外国の家庭料理をこの機会にぜひ味わってみてください。また、食べながら、日本とブラジルの料理や食材、味付けの違いなどを考えてみてくださいね。

## フェジョアーダ



出典 バルバッコアクラシコ

フェジョアーダとは、ブラジルの代表的な家庭の煮込み料理です。主な食材は黒豆とお肉で、カレーライスのごはんと一緒に食べるのが一般的です。牛肉と豚肉の様々な部位と黒豆をゆっくり手間をかけて煮込むので、ブラジルでは家族や友人が集まる週末に食べる人が多いそうです。

## パステウ



出典 クックパッド

パステウとは、ブラジルで親しまれているファストフードです。マッシュポテトやトマト、チーズなどを小麦粉で作った薄い皮で包んで揚げたもので、トマトやレモン汁で作るサルサソースにつけて食べることもあります。ブラジルでは屋台やサッカースタジアムでよく販売されているそうです。

## セレクト給食を行います！

1学期の給食も残すところ10回程となりました。そこで、19日（火）にセレクト給食を予定しています。いつもは決まった献立での給食ですが、セレクト給食を通して、みなさんに自分で食べ物をセレクトする（選ぶ）力を身に付けてもらいたいと思っています。今回はキーマカレーとタコライスから選んでもらいましたね。どちらも夏にピッタリのスパイスが効いたメニューとなっています。また、この2つの料理の食材はほとんど同じです。同じ食材でも作り方や調味料の組み合わせによって全く違う料理になるということも、料理を作る上での楽しさの1つです。

どんな食材や調味料が入っているのか楽しみながら食べてみてください。