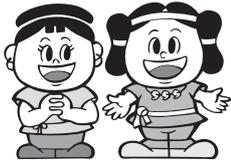


# 中学校

# 給食だより

春日市教育委員会  
令和7年7月



## 暑い夏 適度に水分補給をしよう!

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2〜3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

### 水分の補給法

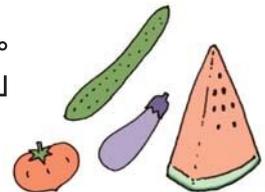
#### ●3回の食事からしっかりとる!

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です。みそ汁やスープ、生野菜からも摂取できます。1日3回の食事をしっかりと食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



#### ●野菜や果物からとる!

野菜や果物は90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質（ミネラル）やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



#### ●適温は5〜15℃!

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5〜15℃だそうです。冷やしすぎは体によくありません。専用のボトルを活用してもいいですね。また、炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気をつけましょう。



#### ●のどが渴く前に飲む!

「のどが渴いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



#### ●一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。



#### ●ジュースや炭酸飲料はNG ふだんは水か麦茶で!

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲みすぎは太りすぎにつながることも。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。



## ♪ 健康レシピ ♪

チャンプルーとは「ごちゃませ」という沖縄の方言で、豆腐と色々な食材と一緒に炒めた料理です。例えば、苦みがあるゴーヤを豆腐や卵で炒め、食べやすくしたゴーヤチャンプルーが有名です。今回、ゴーヤが苦手という方にピッタリの豆腐チャンプルーを紹介しします。豆腐、豚肉、卵と3種のたんぱく源に、疲労回復効果の高い、にらも加えた栄養たっぷりの炒め物です。

ポイントは“豆腐の水けをしっかりとっておくこと、豆腐を手でちぎる”このひと手間で、ベチャツとせず、おいしい炒め物になります。合わせる食材でメニューの幅がどんどん広がります。夏休みに大切な人に作ってみませんか。

### ☆豆腐チャンプルー☆

#### ●●材料●● (2人分)

木綿豆腐	1/2丁
豚バラ薄切り	100g
卵	1個
にら	1/2わ
もやし	1/2袋
生姜チューブ	3cm
削り節	小1袋(約3g)
麵つゆ	大さじ3
塩こしょう	適量
ごま油	大さじ1

#### ●●作り方●●

- ① 豆腐はペーパータオルに包んでおもしろし、約20分おいて、しっかり水きりをする。
- ② 豚肉は2cm幅に切り、にらは4cm長さに切る。もやしは目立つひげ根を除く。卵はボウルに溶きほぐす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、①の豆腐を一口大に手でちぎって加えて、少し焼き色がつくまで2～3分炒める。もやしとにらを加えてさっと炒め、生姜チューブ、麵つゆ、塩こしょうも加えて炒め合わせる。②の卵を回し入れてさっと炒め、削り節を加えて軽く炒め合わせる。

### 郷土料理【沖縄県】

## 「タマナーチャンプルー」 「クーブイリチー」

タマナーチャンプルーとはキャベツ炒めの料理です。チャンプルーに使う具材は自由で特に決まっていません。沖縄では、チャンプルーはゴーヤなどの季節野菜と、沖縄で作る島豆腐と呼ばれる豆腐を入れて作るのが一般的のようです。

沖縄の方言で「クーブ(昆布)イリチー(炒め物)」といい、細切りにした昆布を、豚肉やこんにゃくと合わせて炒めていく料理です。

### 7月の献立

- 1日(火) 郷土料理【沖縄県】  
タマナーチャンプルー  
クーブイリチー
- 7日(月) 行事食【七夕】  
スターポークメンチカツ  
七夕汁
- 14日(月) ファイバー献立【豆類】  
豆カレー
- 15日(火) 旬の食べ物【冬瓜】  
冬瓜ともずくのスープ

## 七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

