

# 給食だより 夏休み号

暑さ本番です!

梅雨が明け、一気に気温が上がっているのを感じます。こんな時は、熱中症のリスクが高まります。

熱中症を予防するには!

◎しっかりと睡眠

◎必ず朝ごはん

◎こまめに水分補給のつが大切です。

また、マスクをしている時は、喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても一定時間ごとにコップ1杯程度の水分を摂るようにしましょう。

汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

お家の人といっしょに読みましょう。

榎原市立耳成南小学校

2025. 夏休み



**ポイント**

しっかり睡眠で 体調を整える

水分補給 塩分も補給

朝ごはん

## 体調を整え、こまめな水分補給を

他にも、こんな注意をしましょう!

**暑さを避ける**

**日差しを避ける**

**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず 水...1ℓ  
食塩...1~2g (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g (4~8%)

レモン汁...このお好みで

体内への水の吸収が一番いいのは、この割合で食塩と砂糖を入れること! 塩分の補給には、若干の糖分が必要なのです。

参考: 文部科学省 食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

## からだにいい水のとり方

一日に水を摂る時間の例



水は一度にたくさん飲んでも吸収しきれません。1回200mlを目安に1日に何回かにわけて、お茶やお水を飲みましょう。

「のどが渇いたな」と感じた時は、すでに体から水分がぬけています。のどが渇く前に水分をとるようにするのがいいのです。

春も秋も冬も!

非常時では、まず第一に水分をしっかりとることが大切です。人は食べ物が無くてもある程度は生きていけると言われていますが、水が無くては生きていけません。

お水を飲まないといけないうのは夏だけではなく。春も秋も冬も水は体内を循環することで、命のために健康のために役立っているのです。

水がなくては、生きていけない!

水分が不足すると起こりやすい症状

脱水症、エコノミークラス症候群、便秘、心筋梗塞、脳梗塞などの慢性疾患

資料引用

- ・日本栄養士会: いざという災害時に備える、栄養と食事
- ・横浜市スポーツ医学センター: 上手な水分補給
- ・大学生協大阪兵庫和歌山ブロック: 管理栄養士からのお便り

うのつく食べもの

「う」のつく食べものは、夏の土用の丑の日には健康を助けてくれます。

うどん、うなぎ、うり、うの花

**夏の行事と行事食**

**土用の丑 (今年は 7/19)**

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことで、暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

**お盆 (7/15 または 8/15 前後)**

亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

**「う」のつく食べ物**

うどん、うなぎ、うり、うの花

**精進料理**

いなりずし、野菜の天ぷら

## サイダー

料理は科学! 意外と身近に科学はあります。

**材料**

クエン酸(食用) 5g (小さじ1)

重曹(食用) 5g (小さじ1)

(炭酸水素ナトリウム)

冷えた水 500g

砂糖 50g (大さじ5)

※クエン酸と重曹は薬局で売っています。掃除用のクエン酸と重曹も売っていますが、飲むためのものを作るので、掃除用ではなく、食用と書かれているものを使用しましょう。

清潔なコップ2つ、またはペットボトル2つを用意しよう。

- ①水をだいたい半分にわけて、一つに重曹を溶かし、もう一つにクエン酸を溶かす。
- ②どちらかの方に砂糖を溶かします。
- ③二つの水を混ぜ合わせます。すると! シュワツとサイダーのできあがりです。

好みで、クエン酸増量、果物、果汁を入れて、おいしいサイダーを作りましょう。

掃除用のクエン酸や重曹がもしおうちにあったら、ぜひ夏休みにお手伝いでお掃除に使ってみましょう。

クエン酸は、かんきつ類や梅干しなどの食品に多くふくまれる、酸性の物質です。クエン酸だけを取り出した場合は、粉のものになります。重曹は、ふくらし粉や胃薬などによく使われる弱アルカリ性の粉のものです。



中学校に入ると化学式というものを習います。クエン酸はまだ習わないのですが、観察した反応を化学式で書くようになります。

クエン酸  $C_6H_8O_7$  + 重曹  $3NaHCO_3$   
→ クエン酸ナトリウム  $Na_3C_6H_5O_7$  + 二酸化炭素  $3CO_2$  + 水  $3H_2O$

クエン酸により、重曹から二酸化炭素がでます。シュワシュワの正体は二酸化炭素です。



きゅう　しょく　2025 (R7)　りんじごう　臨時号　アンケート結果　①/3　あさ　ゆう　かん　しつもん　朝ごはん、夕ごはんに関する質問より

給食だより

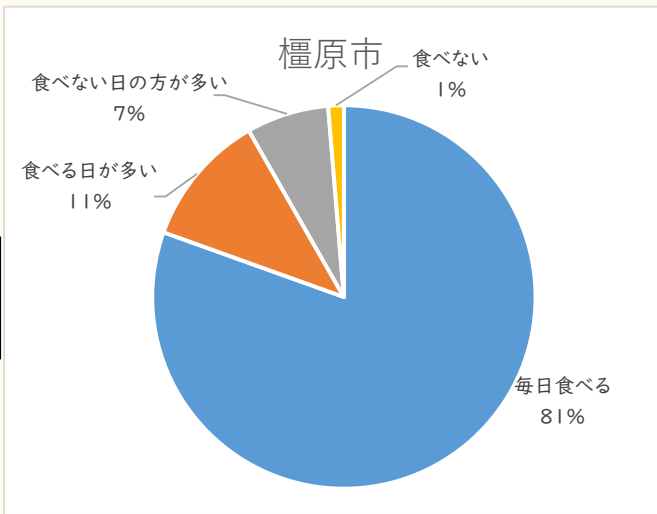
かしはらしない　しょうがく　ねんせいたいしょう　がみつつか　にち　しないうがっこう　こう　にんぶん　榎原市内の小学5年生対象に、6月2日から13日にアンケートをとった市内小学校14校835人分の結果をお知らせします。

○ 朝ごはんを食べますか？

|     | 毎日食べる | 食べる日が多い | 食べない日の方が多い | 食べない |
|-----|-------|---------|------------|------|
| 榎原市 | 672   | 94      | 58         | 11   |

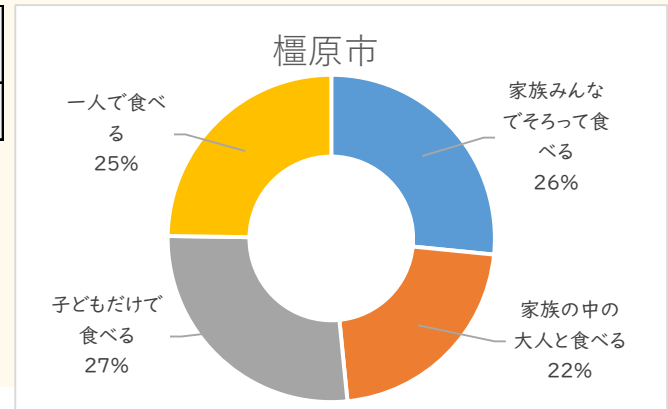
あさ　　た　　りゆう　朝ごはんを食べない理由

|     | 食べる時間がない | 食欲(しょくよく)がない | いつも食べない | 太りたくない | 用意されていない | その他 |
|-----|----------|--------------|---------|--------|----------|-----|
| 榎原市 | 2        | 3            | 3       | 0      | 2        | 1   |



○ 朝ごはんを誰と食べることが多いですか。

|     | 家族みんなでそろって食べる | 家族の中の大人と食べる | 子どもだけで食べる | 一人で食べる |
|-----|---------------|-------------|-----------|--------|
| 榎原市 | 219           | 180         | 221       | 204    |



のう　はたら　あさ　　よ　　かんけい　脳の働きは、朝ごはんのバランスの良さにも関係あるのか！？

|              | 全脳の働き | 記憶力  | 言葉    | 論理的な思考 | 空間認知  | 図形回転概念 | 立体回転概念 | 図形操作概念 |
|--------------|-------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 問題<br>朝食メニュー | 作業力   | 数の問題 | 言葉の概念 | 配列の問題  | 迷路の問題 | 2Dの問題  | 3Dの問題  | マッチの問題 |
| パン食のみ        | ↓     | ↓    | ↓     | ↓      | ↓     | ↓      | ↓      | ↓      |
| みそ汁のある朝食     |       | ↑    | ↑     | ↑      |       | ↑      |        | ↑      |
| ジュースのある朝食※   | ↓※    | ↓※   | ↓※    | ↓※     |       | ↓※     | ↓※     |        |
| 紅茶・コーヒーのある朝食 | ↑     | ↑    | ↑     | ↑      | ↑     |        | ↑      | ↑      |
| 日本茶のある朝食     | ↑     | ↑    | ↑     | ↑      | ↑     | ↑      | ↑      | ↑      |
| 野菜のある朝食      | ↑     | ↑    | ↑     | ↑      | ↑     | ↑      |        | ↑      |
| おかず無し        | ↓     | ↓    | ↓     |        | ↓     | ↓      | ↓      | ↓      |



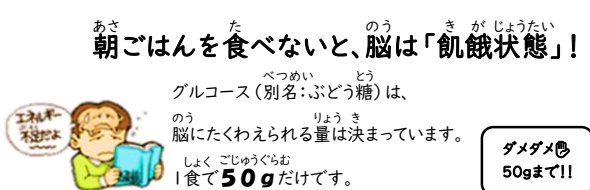
あさ　　のう　　ほじゅう　朝ごはんは、脳のエネルギーを補充する!!



のう　脳のエネルギーは、「グルコース (別名:ぶどう糖) だけです。

しゅしよく　主食(ごはんやパン、麺)に多くあります。そして、こんな特徴があります。

1. グルコースは、一日分をまとめて食べることができない。
2. 朝は、夕ごはんから時間がたっているので、「飢餓状態」です。



だから、一日に3食が必要なのです。

○ 夕ごはんを何時ごろに食べることが多いですか？

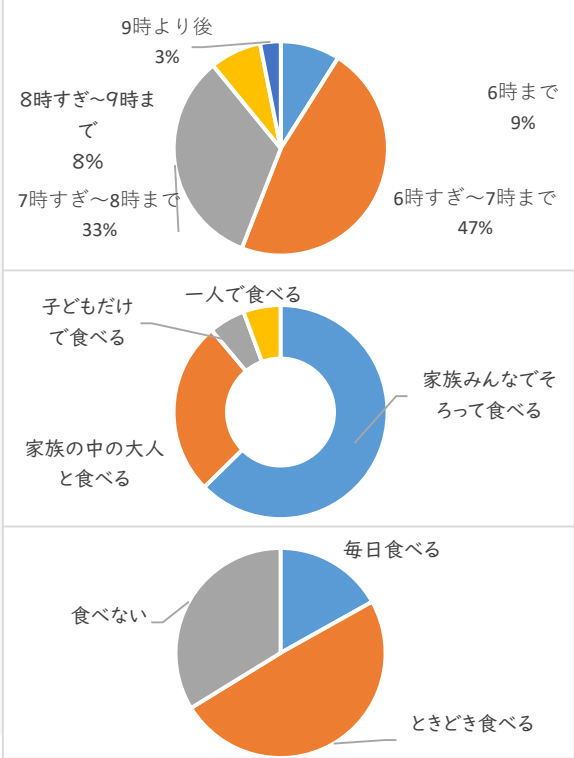
|     | 6時まで | 6時すぎ～7時まで | 7時すぎ～8時まで | 8時すぎ～9時まで | 9時より後 |
|-----|------|-----------|-----------|-----------|-------|
| 榎原市 | 75   | 392       | 277       | 65        | 26    |

○ 夕ごはんを誰と食べることが多いですか？

|     | 家族みんなでそろって食べる | 家族の中の大人と食べる | 子どもだけで食べる | 一人で食べる |
|-----|---------------|-------------|-----------|--------|
| 榎原市 | 523           | 219         | 46        | 47     |

○ 夕ごはんの後に、夜食やおやつを食べますか？

|     | 毎日食べる | ときどき食べる | 食べない |
|-----|-------|---------|------|
| 榎原市 | 141   | 412     | 282  |



←この表は、**東北大学 川島隆太先生**の調査 朝ごはんによる影響を調べた結果です。

パンだけの朝食やおかずが無い朝食では、脳の働きは上がっていない。

みそ汁や野菜を食べると、すべてにおいて脳の働きは上がっている。

紅茶・コーヒー・お茶のある朝食で脳の働きが上っているのを調べると他に食べていたことがわかり、質問の仕方が悪かったと言える。

**結果 朝ごはんは、バランスの良さで、脳の働きが変わる!**

・朝ごはんは何を食べたかが、脳の働きに影響する。

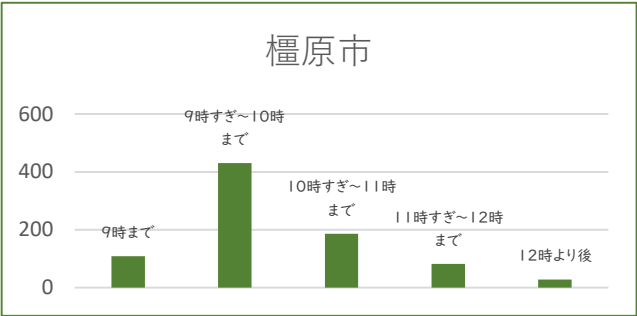
・おかずのない朝ごはんは、脳は動かせても、機能を高めることはない。

この調査への**川島先生**のコメント: 朝ごはんは、定食タイプのものであれば、主食がなんであっても、脳の働きがあがることがわかった、とのことでした。



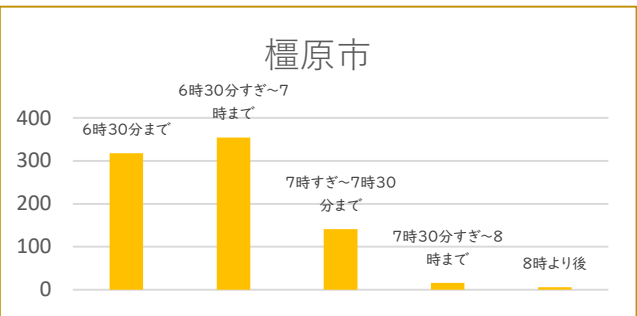
○ 夜、何時ごろに寝ることが多いですか？

|     | 9時まで | 9時すぎ～10時まで | 10時すぎ～11時まで | 11時すぎ～12時まで | 12時より後 |
|-----|------|------------|-------------|-------------|--------|
| 榎原市 | 109  | 430        | 186         | 82          | 28     |



○ 朝、何時ごろに起きることが多いですか？

|     | 6時30分まで | 6時30分すぎ～7時まで | 7時すぎ～7時30分まで | 7時30分すぎ～8時まで | 8時より後 |
|-----|---------|--------------|--------------|--------------|-------|
| 榎原市 | 318     | 354          | 141          | 16           | 6     |

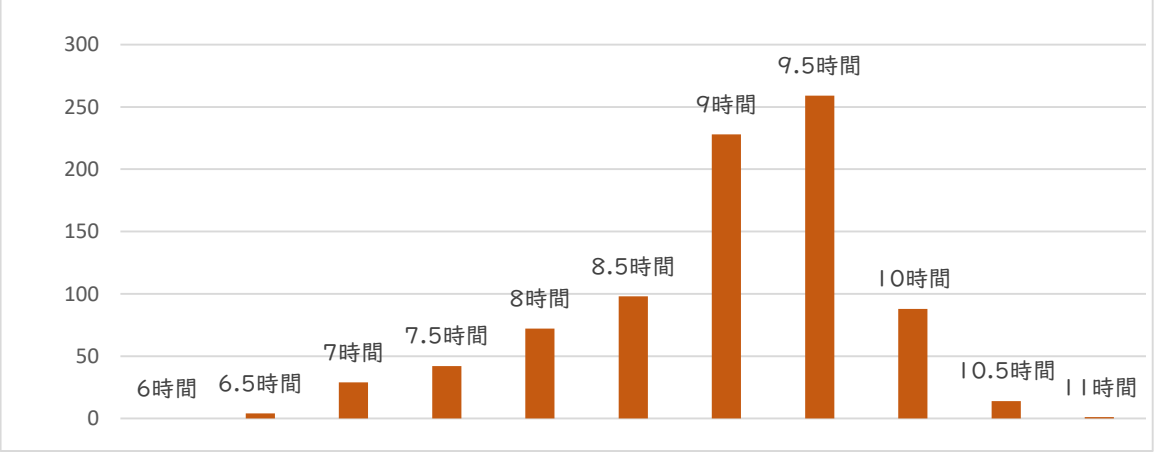


👉 上記から、およその睡眠時間の分布

平均睡眠時間 8.28 時間

|     | 6時間 | 6.5時間 | 7時間 | 7.5時間 | 8時間 | 8.5時間 | 9時間 | 9.5時間 | 10時間 | 10.5時間 | 11時間 |
|-----|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|------|--------|------|
| 榎原市 | 0   | 4     | 29  | 42    | 72  | 98    | 228 | 259   | 88   | 14     | 1    |

榎原市



お

☆起きたらすぐに朝陽をあびよう！

あさひ

☆夜は強い光をさけよう！

ちやうしよく

☆朝食にたんぱく質をとろう！

たいやうひかり

太陽の光をあびると、「メラトニン」が分泌され、夜、

ねじかんまえ

寝る1時間前には、スマートフォンやゲーム機などを

めい

見ないようにして、部屋のライトも少しずつ暗くすると

ねむ

眠りやすくなります。

ふ

メラトニンを増やすには、たんぱく質が必要不可欠！

まぬせいひんぎやうにゆうるいにくるい

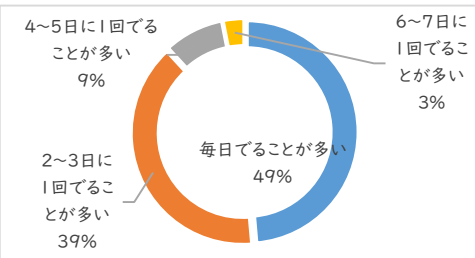
豆製品や牛乳、ナッツ類、肉類、アボカド、バナナ等を

せっきよくてき

積極的にとりましょう。

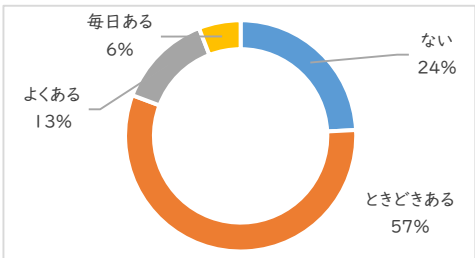
○ 排便は、どのくらいの間隔でありますか？

|     | 毎日であることが多い | 2～3日に1回であることが多い | 4～5日に1回であることが多い | 6～7日に1回であることが多い |
|-----|------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 榎原市 | 406        | 330             | 73              | 26              |



○ 学校で「だるい」「やる気が起こらない」「頭がぼーっとする」などを感じることはありませんか？

|     | ない  | ときどきある | よくある | 毎日ある |
|-----|-----|--------|------|------|
| 榎原市 | 202 | 472    | 112  | 49   |



「毎日ある」と答えた児童の睡眠時間は、 6.5時間2人 7時間4人

7.5時間4人 8時間6人 8.5時間4人 9時間12人 9.5時間11人

つく

＊おうちで作ろう！朝ごはんレシピ

あさ

（朝ごはんポケットレシピⅢ：早寝早起き朝ごはん普及協会 より引用）

つくかた

作り方

しおこんぶ

たまごと塩昆布の

ざいりようふたりぶん

材料（2人分）

おにぎり

ごはん・・・茶碗2杯

たまご＊・・・2個

マヨネーズ・・・小さじ2

しおこんぶ

塩昆布・・・小さじ2

あお

青ねぎ・・・小さじ2

わい

① 耐熱ボールにたまごを割り入れ、マヨネーズを混ぜる

でんし

② ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する

しおこんぶこくちぎあお

③ たまごをくずし、ごはん、塩昆布、小口切りの青ネギを加えて混ぜる

ま

④ ラップにつつんでにぎればできあがり

ばあい

＊たまご●にアレルギーがある場合は、代わりにゆで大豆やじゃこをつかってもおいしくできます

だいず

chromebook (クロムブック) で読み取ろう！「早寝早起き朝ごはん普及協会」の「朝ごはんポケットレシピ」にアクセスできます。他の朝ごはんメニューも作ってみましょう。→

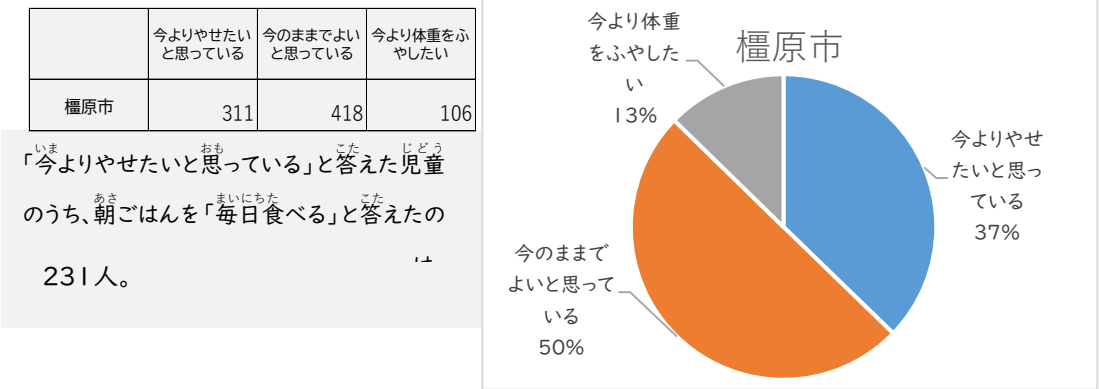


きゅう しょく 2025 (R7) 臨時号 アンケート結果 ③/3 しょく かん ちしき きょうど ょうり 食に関する知識や郷土料理について

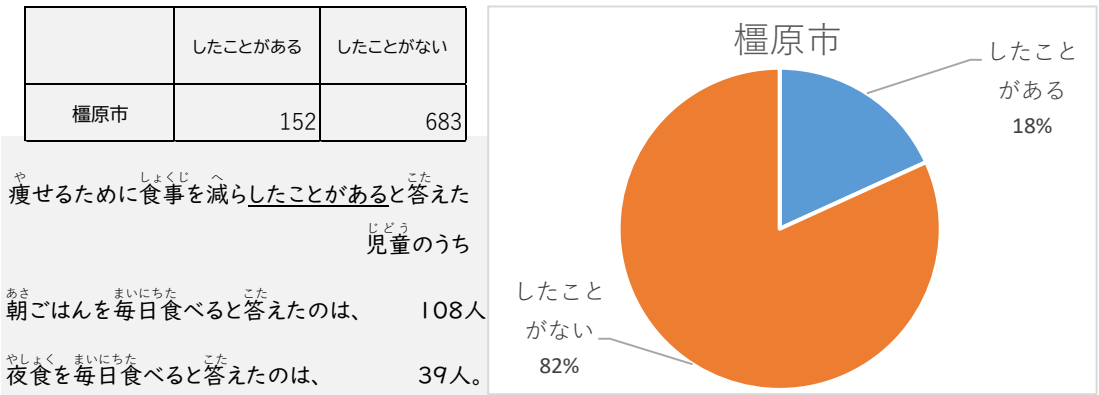
# 給食だより

かしはらしいな しょうがく ねんせい たいしょう がつ ぶつ か にち けっ か し 橿原市内の小学5年生対象に、6月2日から13日にアンケートをとった結果をお知らせします。

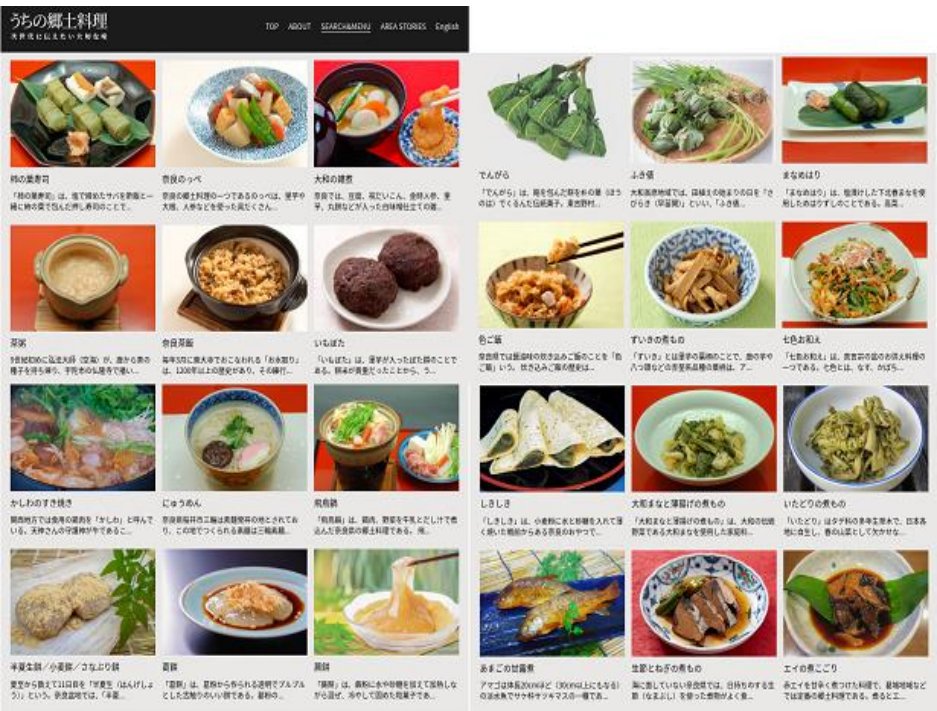
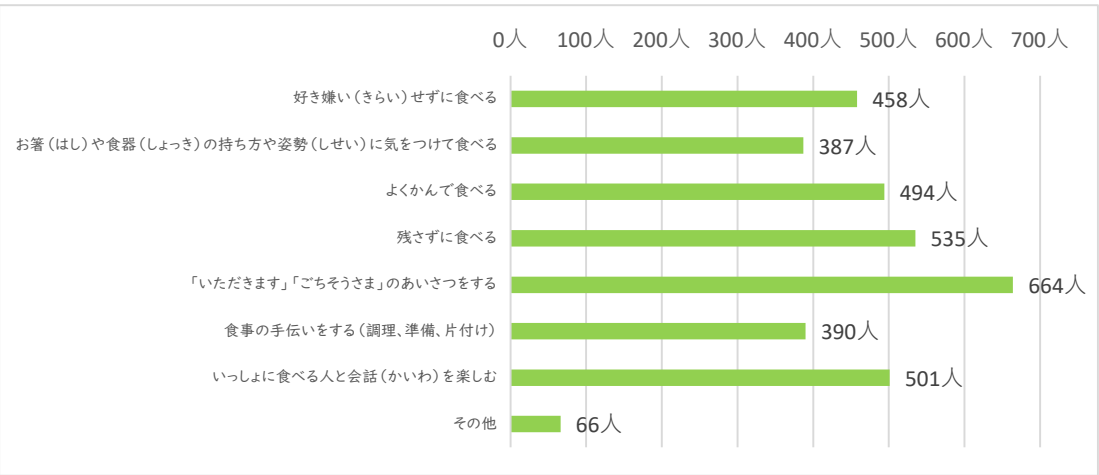
じぶん たいけい についてどのようになりたいですか？



いま おも しょくじ へ 今までにやせたいと思って食事をぬいたり、量を減らしたりしたことがありますか？



がっ せい かつ しょくじ とき き つ なん 学校生活とおうちで、食事をする時に気を付けていることは何ですか？

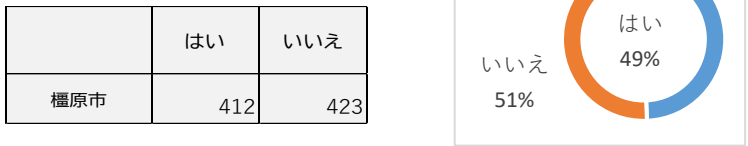


[https://www.maff.go.jp/j/keiku/aku/syokubunka/k\\_ryouri/sea\\_rch\\_menu/area/nara.html](https://www.maff.go.jp/j/keiku/aku/syokubunka/k_ryouri/sea_rch_menu/area/nara.html)

## 奈良県の郷土料理

(出典:農林水産省 うちの郷土料理)

きょうど ょうり ことば し 郷土料理という言葉を知っていますか？



「はい」と答えた人 知ったきっかけは何でしたか？



なら けん きょうど ょうり し 奈良県の郷土料理について、知っていると答えた児童の数

| 橿原市  | 柿の葉寿司 | にゅうめん | 飛鳥鍋 | 大和の雑煮<br>(奈良の雑煮) | かしわのす<br>き焼き | 奈良のっ<br>ぺ | 奈良和え | 茶粥  | 奈良茶飯 |
|------|-------|-------|-----|------------------|--------------|-----------|------|-----|------|
| 知ってる | 791   | 685   | 552 | 236              | 223          | 207       | 278  | 192 | 181  |

