



2020年  
(令和2年)  
9月  
長尾共同調理場

2学期もまだまだ暑い日が続きます。今年はマスク着用もあり、例年以上に熱中症に気がつけたいですね。1学期の給食だよりでもお伝えしました水分補給について、ふり返ってみましょう。

## のどがかわいたとき、何を飲んでいきますか？

暑い時季は、甘くて冷たい清涼飲料水（ジュース）を口にする機会が多くなります。しかしおいしく飲みやすいからといって、水代わりに飲み続けていると、糖尿病など生活習慣病にかかるリスクを高めてしまいます。

<p><b>水分補給には向かない</b></p> <p>糖分の多い飲料は水分が体に吸収されにくい。普段は水か麦茶で。汗がたくさん出たときはスポーツドリンクを上手に使用おう。</p>	<p><b>食欲がわかなくなる</b></p> <p>血液中の糖分の量（血糖値）が急に上がり、脳は栄養が満たされたと間違えてしまう。食事が不規則になり、夏ばての原因にもなる。</p>	<p><b>生活習慣病の原因に</b></p> <p>血糖値が急に上がると血管が傷つく。糖尿病や高血圧、動脈硬化など、将来、生活習慣病にかかるリスクも高めてしまう。</p>
<p><b>体が疲れやすくのどもかわきやすい</b></p> <p>ひどい場合は、急性の糖尿病「ペットボトル症候群」になってしまう危険性もある。</p>	<p><b>むし歯になりやすい</b></p> <p>口の中では砂糖水で歯がすすがれた状態になる。飲んだ後はうがいや歯みがきを必ずしよう。</p>	<p><b>太りすぎの原因に</b></p> <p>使われなかった余分な糖分は、体内で脂肪に変えられ、たくわえられて太る原因になる。</p>

清涼飲料水はおやつに楽しみ程度で。コップに注いで量を決めて飲もう！

# 水分はのどがかわく前にとろう!

のどがかわいたときは、すでに水分が足りなくなっています

わたしたちの体は暑さや運動などによって体温が上がると、汗をかいて体温が上がりすぎないように調整しています。汗をかくことによって失われた水分を補給しないまましていると、脱水状態になってしまいます。脱水がすすむと、体温を調節する働きや運動機能が低下したり、熱中症になってしまいます。

そうならないためにも、「のどがかわいた」と感じる前から、水分をとることが大切です。ただし、一度にたくさん飲むと、お腹をこわしてしまいます。こまめに水分をとり、コップ1杯ほどの量を一口ずつ、ゆっくり飲みましょう。



## かしこく使おう! スポーツドリンク



運動するときに、あると嬉しいスポーツドリンクですが、飲みすぎると糖分や塩分の取りすぎになります。自分たちの生活には、どれくらいスポーツドリンクを飲むのが適切なのか、家族で話し合ってみましょう。

※ボトルや袋の裏面に載っている、栄養成分表も確認してみましょう。

※スポーツドリンクを規定量よりも薄めて飲む方法もありますが、規定量通りが水分補給の理想配合だという見解もあります。

## 水筒の衛生管理はばっちりですか?

学校に持っていく水筒の衛生に気をつけていますか? 「水やお茶は腐りにくいだらう」と油断していると、移し替えの時などに付着した細菌が水筒内で増えてしまうことがあります。消毒されている水道水に比べて自家製のお茶は傷みやすいことを理解して利用しましょう。

また、キャップの形状が複雑な水筒は、洗浄や消毒を怠ると細菌が付着しやすく、不衛生になります。水筒使用後は、毎回しっかり洗って、定期的に消毒しましょう。ペットボトルの使いまわしにも注意が必要です。



9月1日は防災の日、4日は大阪880万人訓練です。あわせて「災害時の食」について、裏面に記載しております。ご家庭での備えの参考になれば、と思います。

# さいがい そな 災害に備えよう!

じしん たいふう さいがい お 地震や台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。いざという時のために日ご  
ろからの備えがとても大切です。具体的に何をどう準備すればよいか、家族みんなで考  
えてみましょう。

## そな しゅうかんぶん ひつよう りゆう 備えが1週間分くらい必要な3つの理由

さいがい そな しゅうかんぶん せいかつひつじゅひん びちく いぜん かぶん 災害に備えた食料品や生活必需品の備蓄は、以前は「3日分くらい」といわれてい  
ましたが、現在は以下の3つの理由から「1週間分くらい」がよいとされています。



### 理由1 こうつう もんだい 交通の問題

どうろ せんろ こわ 道路や線路が壊れたり、  
ふさがれたりして物資が  
届かない可能性がある。

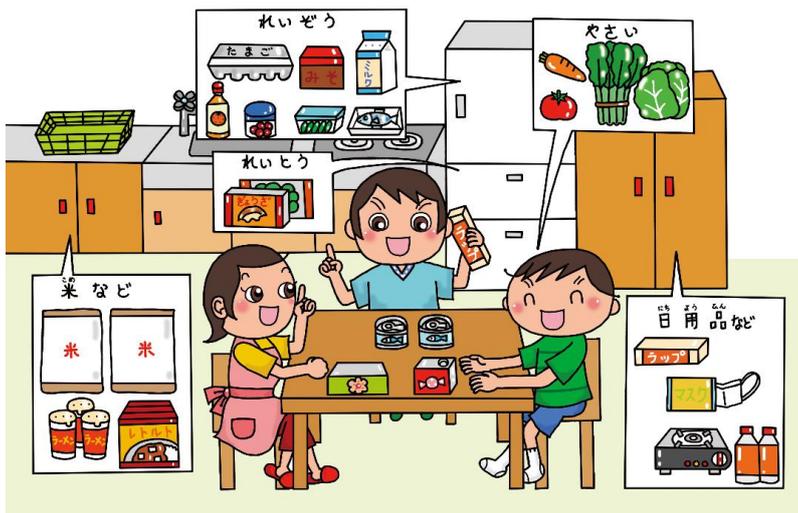
### 理由2 ひなんじょ もんだい 避難所の問題

きゅうえんぶつし おぼしよ 救 援物資を置く場所がな  
い、場所があっても配る人が  
いないなどの可能性がある。

### 理由3 ひなんしゃすう もんだい 避難者数の問題

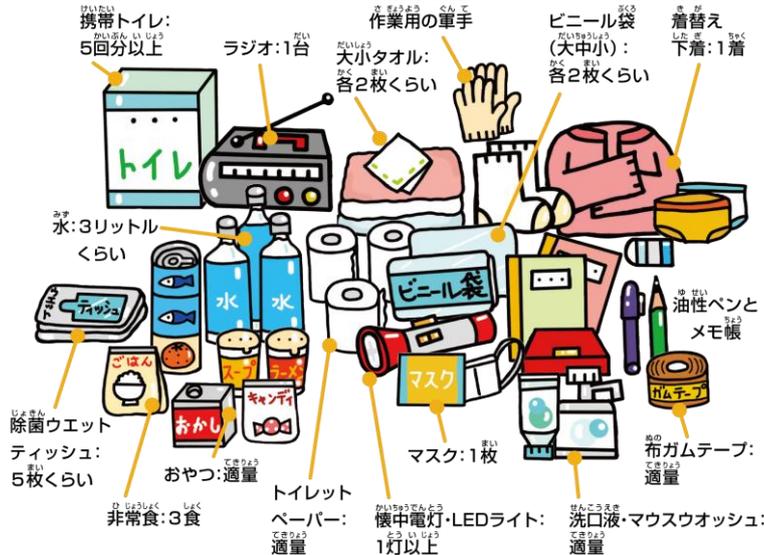
ぶつし なが ぎょう 物資をもらうための長い行  
列ができて、もらうまで何時間  
もかかる可能性がある。

## みぢか びちくそうこ れいぞうこ 身近にある備蓄倉庫～キッチンと冷蔵庫～



じつ さいごうこ びちく 実は「キッチンと冷蔵庫」が備蓄  
倉庫になります。停電になると冷蔵庫  
は冷気を保つことはできませんが、だ  
からといって中に入っているものが  
すぐに食べられなくなるわけではあ  
りません。「冷蔵庫が使えないと長持  
ちしないもの」から食べるようにする  
ことで、備蓄品になります。

さいがいじ ひとり にちせいかつ ひつよう りょう めやす  
**災害時に1人が1日生活するのに必要なものと量の目安**



ひだり え さんこう ぐたいてき しょくひん  
 左の絵を参考に、具体的にどんな食品を備えるか、量はどれくらいかを考えます。災害が起きても絶対に諦められないことや家族の好みも考慮するとより良いですね。防災コーナーを設けているスーパーやホームセンター等もあります。ぜひ一度立ち寄ってみてください。普段から食べられるおいしいものや便利なものがたくさんあります。

ほう じっせん  
**ローリングストック法を実践する**



そな しまもの りょう じゅんび まいにち せいかつ なか つか つか  
 備えるべき品物と量を準備できたら、毎日の生活の中で使って、使った分を買っていき足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくことがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

がっこうきゅうしょく たいけん  
**学校給食で体験する**

がつ か ひらかたしりがっこうえんぼうさいきょういく ひ ともな か きゅうしょく きゅうきゅう  
 9月5日は「枚方市立学校園防災教育の日」です。それに伴い、4日(金)の給食は【救給カレー・切干大根のサラダ・りんご缶・ミニうずまきパン・牛乳】です。【救給カレー】は長期保存ができ、常温で食べることができる非常食レトルト食品です。また、【切干大根のサラダ】・【りんご缶】は昔から保存食として用いられて乾物・缶詰をそれぞれ活用した献立です。



きりぼしだいこん  
**切干大根のサラダ (9月4日(金))**

ざいりょう にんぶん  
**材料 (5人分)**

- ツナフレーク 25g
- きりぼしだいこん 25g 粗く切る
- にんじん 25g せん切り
- チンゲンサイ 50g 短冊切り
- しお 塩 少々
- こしょう 少々
- あぶら 油 適量

つく かた  
**《作り方》**

- ① 切り干し大根は洗って戻し、水を切り、それぞれの野菜を切る。
- ② フライパンに油を回し入れて熱し、ツナフレークを炒める。
- ③ にんじんを炒め、塩・こしょうをする。
- ④ 切り干し大根、チンゲンサイを炒めて、盛り付ける。
- ⑤ お好みのドレッシングをかけて食べる。

きゅうしょく りょう きじゅん かてい ちょうり とき  
 ※ 給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。