

給食センターだより



令和8年5月発行
岡垣町中学校給食センター

体育会が近づき、練習に取り組んでいることと思います。日差しが強く暑い日も多いので、こまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また新学期の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかり取ることも意識しましょう。



熱中症を予防しよう！水分補給のポイント



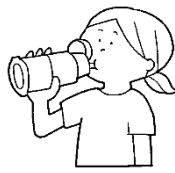
何を飲む？



水や麦茶で水分補給をするのが基本です。

大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用して、甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



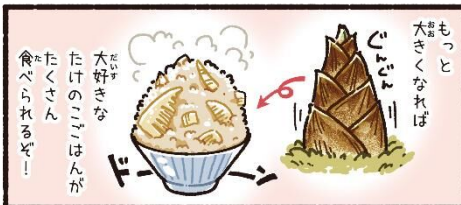
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にもしっかりと水分をとりましょう。

どのくらい飲む？



運動する 30 分位前に 250~500mL、運動中は 15~20分おきに、コップ 1杯程度を摂取しましょう。運動後にもしっかりと水分補給をしましょう。

おお 大きくなあれ



「筍ごはん」

材料(4人分)

米	2合
だし昆布	2センチ角
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
鶏肉(細切れ)	50g
油揚げ	20g(短冊切り)
人参	20g(千切り)
ゆでたけのこ	100g(短冊切り)
干しいたけ	2g(水で戻して千切り)
枝豆(むき身)	25g

A

酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1
水	適量

作り方

- ① 米を洗って炊飯器にセットする。2合の線まで水を入れ、しょうゆ・酒を加えて軽く混ぜて、だし昆布をのせて炊飯する。
- ② Aの食材を鍋に入れ、ひたひたに水を加える。酒、しょうゆ、さとう、みりんも入れて中火にかけ、水分が飛ぶまで15分ほど煮る。
- ③ 具材にしっかりと火が通ったら、炊きあがったご飯に混ぜ込む。



竹の旬と書いて「筍」。この時期ならではの地場産筍を使ったごはんです。できれば薄口しょうゆを使うと、きれいに仕上がります。

