

2018年7月号
 竜王北中学校
 給食室

☀️ 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

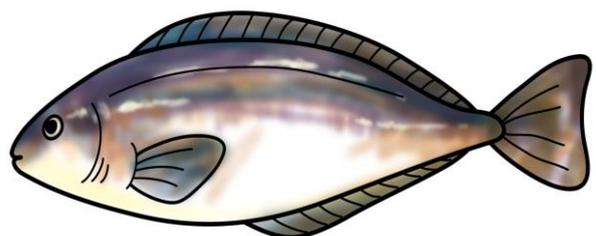
| いつ? | 何を? | どれくらい? | 運動などで大量に汗をかいたら? |
|---|---|--|--|
| <p>朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p>  | <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>  | <p>1日あたり 1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p>  | <p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。</p>  |

旬の魚「鰯(ほっけ)」

鰯は花のように美しい模様があることから、「魚」へんに「花」と書いて「ほっけ」と読みます。アイナメ科に属し、北海道や東北などの地域で捕れる魚で、全長は50cmから60cmにもなります。

鰯は昔から庶民的な魚として知られています。鮮度の低下が早いので干物にして、食べることが多いです。開き干しは適度に油がのり、くせのない白身の魚として人気があります。

鰯はカルシウムが意外なほど豊富です。骨ごと食べる小魚や缶詰には及びませんが、骨を外して食べる魚の中ではトップクラスです。ほかの食品と比べても、牛乳や小松菜よりもカルシウムが含まれています。



郷土料理 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちょっとむずかしい
 レベル★★★=とってもむずかしい

Q1

レベル★

「郷土料理」とはどんな料理でしょう？

- ① 江戸時代に作られた料理
- ② 地域で伝えられてきた料理
- ③ お祭りのときだけ食べる料理



Q2

レベル★★★

青森県の郷土料理で、ウニとアワビの
 おすい物のことを、何というでしょう？

- ① りんご煮
- ② みかん煮
- ③ いちご煮



Q3

レベル★★★

和歌山県の郷土料理「めはりずし」は、ご飯を何の葉で包んだものでしょう？

めはりずし

- ① 小松菜



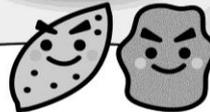
- ② 高菜



- ③ 野沢菜



Q4



レベル★★

さつまいもとあんこが入った「いきなりだご」という熊本県の郷土料理、どうしてこの名前がついたのでしょうか？

- ① 簡単に作れるおだんごだから
- ② いきなり食べてものどにつまらないから
- ③ 「いきなり」という種類のさつまいもを使うから

いきなりだご



Q5

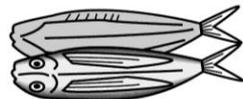
レベル★★

次のうち、組み合わせが間違っているのはどれでしょう？

- ① ひつまぶし——愛知県



- ② くさや——佐賀県



- ③ おやき——長野県



答え Q1=② Q2=③(汁の中で丸まったウニが野いちごのような形に見えることから) Q3=②(ひつまぶしからみのある高菜漬けの葉で包む) Q4=①(熊本の方で「いきなり」は簡単・すくなく、「だご」はだんごのこと) Q5=②(くさやは、東京都の伊豆諸島で作られる魚の干物)

