



給食だより

平成30年 8月
栄養士 照屋恵美

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

飲みすぎに注意！
ペットボトル入り
甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。

～沖縄のお盆について～

8月23日から25日は旧盆です。

沖縄の旧盆の料理は大切な文化です。どんな料理があるのか、どういう習わしがあるのか家族で話をするいい機会ですね！ おばあ～の話に耳を傾けてみては・・・

●初日ウンケー（精霊を迎える日）

夕飯：ウンケージュシー（炊き込み御飯）と酢の物
沖縄のジュシーには、雑炊状の「ボロボロジュシー」と、炊き込みご飯風の「クファジュシー」があり、旧盆では、*ショウガを入れたクファジュシーを作ります。



●2日目ナカヌヒー（中の日）

朝昼晩と三度祖先の霊に料理を供える。
朝：少々固めのおかゆ、豆腐、しぶい（冬瓜）の汁など
昼：冷やしそうめんや素麺汁等の素麺料理を供え、おやつ時間に団子やぜんざい。
夜：ご飯といなむどうちや中身汁、切干大根、豆腐、クープ（昆布）イリチー



●ウークイ(御送り)

朝昼は、ナカヌヒーとほぼ同じ。

夜：御三味(ウーサンミー)という重箱料理

一段目：餅を餅は3列に5個ずつの15個

二段目：魚天ぷら、揚げ豆腐、豚三枚肉、結び昆布、ゴボウの煮付、コンニャクの炒り煮、

揚げターナム(田芋)砂糖醤油、赤カマボコ、カステラ(白)カマボコ等から7品か9品を奇数個ずつ入れる

