

きゅうしょく

給食だより

令和8年9月

水巻町立 小学校

すいぶん

水分をしっかりとりよう！

2学期が始まりました。夏休みは、生活リズムに気を付けて、元気に過ご
すことができましたか？9月もまだまだ暑さが厳しい日が続くと予想されま
す。運動会の練習も始まるので、毎日水筒を必ず持参し、しっかり水分
補給をしましょう。清涼飲料水や炭酸飲料は味がおいしく、飲みやすいです
が、水分補給には適していません。「水」や「お茶」、「牛乳」で水分をとる
ようにしましょう。

《水分をとるタイミング》



- | | |
|-----------|---------|
| ①のどがかわく前に | ③食事のときに |
| ②運動の途中に | ④ねる前に |

1日に必要な水の量は2.5Lとされています。(食事から1リットル、飲み
物から約1～1.5リットルです。)



1日3回の食事でも、水分を補給することができます！
また、食事は汗と一緒に失う塩分を補給する上でも重要
です。毎日の食事を大切に、しっかり食べましょう！！

みずまき とくさんひん

水巻の特産品 でかにんにく

みずまきまち とくさんひん

水巻町には特産品の「でかにんにく」があり

ます。特産品とは、各地域の気候や特性を生か

して収穫できる食べ物のことです。水巻町では、

栄養分や水分を豊富に含んだ土地と、温暖な気

候を生かして、『でかにんにく』を栽培しています。給食でも、「でかにんに
く」や「でかにんにくみそ」を使用した献立を入れています。



知ってるかな？

でかにんにくクイズ

Q1, でかにんにくは、普通のにんにくの何倍の大きさでしょうか。

- ① 3倍 ② 5倍 ③ 10倍

Q2, でかにんにくの収穫の時期はいつでしょうか。

- ① 1月下旬から2月上旬 ② 3月下旬から4月上旬
③ 5月下旬から6月上旬

Q3, でかにんにくは、収穫後に乾燥させます。

どのくらいの間乾燥させるでしょうか。

- ① 20日 ② 1か月 ③ 2か月



9月の給食にも、でかにんにくを使った献立を出す予定です。献立表で
確認してみてください。

（左の裏に順次、7月より順次、店頭に並びます）
Q3: ① 乾燥させた後、7月より順次、店頭に並びます
Q2: ③ 20日
Q1: ② 5倍