

給食だより



平成25年7月

学校



7月の目標

暑さに負けない体をつくろう



1学期も残りわずかとなりました。気温や湿度が高くなると食欲がなかなか出ませんが、暑い夏を乗り切るには食事が重要です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう



夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう!



元気ポイント①

まずは早寝早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。

元気ポイント②

上手に水分補給しよう!



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前に、また、こまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかくときはミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



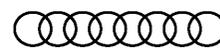
Q. どうして水分補給が大切なの?

A. 人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですからたくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間の体は約60~70%が水分といわれていて、1日の水分摂取量と排せつ量のバランスがとれるように調節されています。ところが、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となってしまう、重篤の場合は死に至ります。ですから適切な水分補給が大切なのです。



「土用の丑の日」のいわれ

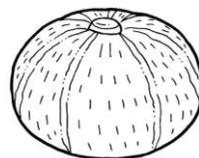
「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。



夏野菜をたくさん食べよう



かぼちゃ



花は?



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

なす



花は?



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

教科書には載っていない 身近な食品の話

七夕

七夕の今昔

昔の七夕は神様に豊作や健康を願う儀式のように行われていました。今は地域によって伝統的な七夕も残っていますが、多くは竹に飾りと願いを書いた短冊を吊すだけの簡単なやり方になっています。



星を眺めてみよう

夏の夜空に輝く「夏の大三角形」。天の川をはさんで、こと座のベガが「織姫」、わし座のアルタイルが「彦星」になります。

五色の短冊

七夕の飾りに短冊がありますが、昔の短冊は神社のお札のように細長く、色も「青・赤・黄・白・黒」の五つとされていました。七夕の季節になると耳にする「五色の短冊」とは、この五つの色に分けられた短冊を指しています。それぞれの色には理由があり、「青」は植物の緑、「赤」は炎、「黄」は大地、「白」は土に埋まっている金属の材料となる鉱物、「黒」は水を表しています。これは中国の陰陽道から生まれた自然を表す「五行説」からきています。

七夕の行事食

夏の定番の食べ物「そうめん」は、七夕に食べる行事食の一つです。平安時代に七夕の節句で小麦粉と米の粉を練って縄の形にした「むぎなわ」という菓子を食べる風習があり、日本の麺類の起源といわれています。

