

給食だより

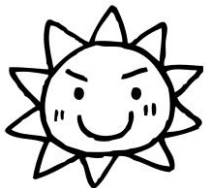
7月 平成30年7月 学校

7月の目標

暑さに負けない
体を作ろう

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。夏バテしないように、色々な食材を食べてしっかり栄養素を補給しましょう。また、冷たいものとりすぎには気をつけましょう。

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



元気ポイント1 まずは早起き&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、生活リズムを整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。

朝寝坊&ごはんぬきでは…



1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！

元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

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、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時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。

元気ポイント3 間食は時間と量を決めて

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、たべおわったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

どうして水分補給がたいせつなの？

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。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整されています。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い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。



七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にししか会えなくなってしまったとのこと。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

夏休みの食育実践

夏休み中の食生活も大変気になりますが、夏休みは家庭で食育を行う絶好の機会です。家族での食事作り、買い物、後片付けなど、家庭には様々な食育の場があります。子どもたちに任せられる部分は積極的にらせてみると、意外な発見や達成感があり、子どもたちの自信にもつながります。食に興味をもてるようにしていきたいものです。

給食で ピーマン

茨城県はピーマンの生産量が日本一です。なかでも神栖市は、海や川にかこまれているため暖かく、土地も水はけの良い砂地のため、ピーマンを作るのに適しています。

夏が旬の野菜ですがピニールハウスで栽培するため、1年を通して食べることができます。

とと(魚)を たべよう



みなさんは、ひたちなか市が「たこの加工日本一」ということを知っていますか？那珂湊地区にはたくさんの加工工場があり、アフリカから輸入された冷凍たこを蒸したこ、酢たこ、味付たこなどに加工し、日本全国に出荷しています。今月の給食献立の「たこめし」は那珂湊漁港で水揚げされたミスダコを使います。