

# 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



### 夏の食生活を見直して 元気に過ごしましょう!



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

### 元気ポイント①

#### まずは早寝早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、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

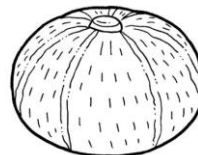
「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。



### 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(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。

教科書の中からいただきます

四年生 理科 「星や月(1)星の明るさや色」より

たなぼた

7月7日は「七夕」の日です。

七夕に出てくる「おりひめ星」と「ひこ星」は、このころの東の空にかがやいている星の名前です。



はたらきものの「おりひめ」と「ひこ星」は、結婚してから遊んでばかりいました。そこで天の神様は、怒って2人を天の川の両側にわかれさせてしまいました。そのために悲んでいる2人を見て、かわいそうに思った天の神様は、年に一度、7月7日に会うことを許しました。そこで2人が無事に会えるように晴天を祈ったのが七夕の始まりといわれています。給食では、七夕にちなんで、星のかたちをした食べものをたくさん使った献立にしました。いくつかの星がみなさんに届くでしょうか。