

給食だより 7月&8月

那覇市立真嘉比小学校

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

夏休みの食生活 4か条

7月7日 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

「伝統的七夕」に星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、「多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう」と呼びかけています。



夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、こまめに飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ	汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

季節の野菜 トウモロコシ

米や麦と同じイネ科の植物で、「世界三大穀物」の一つに数えられるトウモロコシ。世界中でたくさんの品種が栽培されており、それぞれの特徴を生かして加工されています。トウモロコシには、おなかの調子をととのえる食物繊維や、夏バテ予防に効果があるビタミンB群が多く含まれています。

【トウモロコシの品種と主な加工品】

○デントコーン 世界で最も多く生産されている品種。家畜の飼料にされるほか、コーンスターチやコーンオイル、コーングリッツなど、幅広く加工される。	○スイートコーン 未熟な種子を野菜として食べる品種。缶詰や冷凍食品、コーンスープの素などにも加工される。	○ポップコーン お菓子のポップコーンに使われる品種。爆裂種や爆粒種ともいい、乾燥させた完熟の種子を加熱すると爆ぜる(ポップン弾ける)のが特徴。
--	---	--

【給食で使用する食材の産地について】

那覇市内の給食で使用する食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページで確認いただけます。

(<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuusyoku/osirase/santikouhyou.html>)

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。