

これから本格的な夏がやってきます。熱中症になりやすい季節ですので、栄養と休養をしっかりと、こまめに水分補給をしましょう。夏が旬の野菜には、水分やビタミン類が多く含まれています。汗で失われた水分を補い、暑くほてった体を冷やす効果がありますので、食卓に上手に取り入れましょう。



今月の給食目標
好き嫌いをなくし、食事と栄養について考えましょう。



1学期の給食は
16日(金)で
終了です

脱水症・熱中症の予防

夏は気温とともに体温が上昇します。体は体温を下げるために汗をかきます。汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症になります。

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状を起こすのが熱中症です。熱中症は真夏の炎天下だけでなく、曇りの日や夜間、屋内でも起こる可能性があります。どんな時、どんな場所でも注意が必要です。脱水症や熱中症を予防するには、日頃からこまめな水分補給をこころがけ、水だけでなく塩分も補給しましょう。

水分と塩分が、同時に補給できるスポーツドリンクなどをうまく活用してください。

水やお茶を飲む際には、一緒に塩や梅干しを食べるとよいでしょう。



『瓜』がつく漢字クイズ

7月頃に旬をむかえる野菜や果物には、「瓜」という字がつくものがいくつかあります。下の漢字の読み方を考えましょう。(答えは次号で掲載します)

【読み方】

① 南瓜

中央アメリカ原産のこの野菜は、16世紀に九州に渡来しました。カンボジアから伝わったため、日本名がこの名前になったそうです。カロテンが豊富で、肌や粘膜を保護し、免疫力を高めるため風邪の予防に効果があります。



【読み方】

② 冬瓜

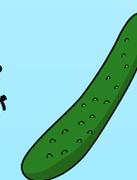
旬は夏なのに「冬」という字が使われているのは、この野菜の皮をむかず、丸のまま保存すれば冬までもつことからです。小ぶりでも4~5kg、大きいものでは10kgくらいになります。固い緑色の皮をむいて調理します。



【読み方】

③ 胡瓜

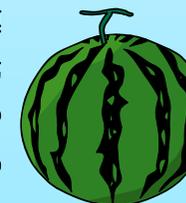
夏野菜の代表といえるこの野菜は、約95%が水分でできています。日本で栽培が盛んになったのは、昭和初期のことです。サラダなど生で食べたり、漬物にしたりします。新鮮さを見分けるのは「イボ」。とがっているほど新鮮です。



【読み方】

④ 西瓜

紀元前5000年前には南アフリカで栽培されていたという果物です。日本に伝わったのは、平安時代ですが、おなじみの黒の縞模様品種が出てきたのは明治時代です。水分補給とともに体を冷やす働きがあるので、夏におすすめの果物です。



6/3 お弁当の日実施！！

お弁当の日が、6月3日(木)実施されました。保護者の皆様には、ご協力いただきありがとうございました。10月のお弁当の日は、「自分でつくる」お弁当になりますので、よろしくお願いします。



早寝・早起き・朝ごはん運動

6月4日(金)から11日(金)の6日間、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを呼びかける恒例の運動！朝の登校時に給食委員会と先生で活動しました。みなさん、これからも毎日朝ごはんを食べて登校してください。

