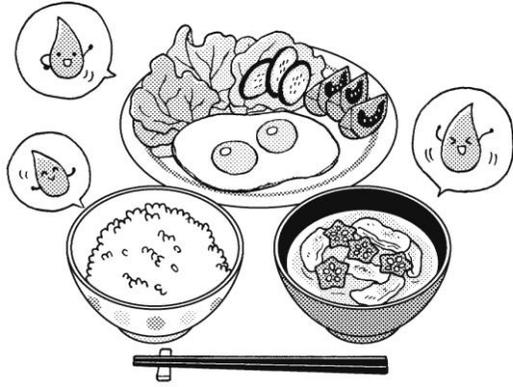


7月 給食だよ!



令和6年度 7月号
流山市立小山小学校

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



夜更かしをして朝寝坊が続いていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。

SDGsと食 フェアトレード

輸入された食料品や日用品が、驚くほど安く売られていることがあります。その背景には、生産者や労働者などに正当な対価が支払われていない問題があります。フェアトレードとは、開発途上で生産された原料や製品などを適正な価格で継続的に取り引きし、生産者の生活の自立を支える貿易の仕組みです。フェアトレード商品の購入はSDGs目標10の達成につながります。



SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。

目標10
「人や国の不平等をなくそう」

クイズ とうもろこしの実と同じ数なのは?

- ①葉
- ②根
- ③ひげ(雌しべ)



とうもろこしは、一つの株に雄花と雌花があり、雌花の先にはひげ(雌しべ)があり、雄花の花粉が雌しべについて授粉すると、雌しべの根元にそれぞれ実ができて大きくなります。そのため、実とひげの数は同じです。

クロックのルーツは フランス料理!?

クロックは、フランス料理の「クロケット」が明治時代に伝わり、日本で発展した料理といわれています。フランスのクロケットは、牛乳とバター、小麦粉でつくるベシャメルソースを使っていて、日本でいうクリームクロックのようなものです。日本では、おもにつぶしたじゃがいもが広く使われています。

