

7月給食だより



1学期も残りわずかとなりました。もうすぐやってくる夏休みにわくわくしているでしょうか？
今年は何年以上に厳しい暑さが続いています。こまめに水分補給をし、熱中症にならないように気をつけましょう。

甘い飲み物をたくさん飲むと体がバテやすくなります。普段の水分補給には麦茶や水、たくさん汗をかいたときには、失われたミネラルや塩分を補給するためにスポーツドリンクを飲むなど、場面に分けて何を飲むか考えられるといいですね。

夏バテをふせぐ！食事のポイント

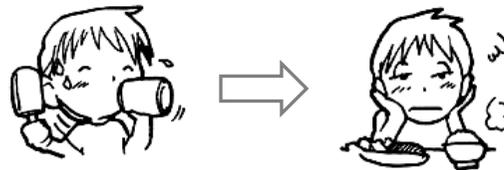
☆ 1日3食きちんと食べる ☆

しっかり寝て、規則正しい食生活をするのが夏バテ防止になります。
夏休みに入っても決まった時間に起き、しっかり朝ごはんを食べましょう。



☆ 冷たいもののとりすぎに注意 ☆

暑いと冷たくて甘いアイスやジュースが欲しくなりますね。冷たいもののとりすぎは、胃腸の働きを弱くし、お腹もふくれて食事がしっかり食べられなくなり、夏バテする悪循環になります。とりすぎに気をつけましょう。



☆ ビタミン・たんぱく質をとる ☆

ビタミンが不足すると食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。ビタミンは汗と一緒に失われるので、ビタミンたっぷりの夏野菜を食べて補給しましょう。
また、そうめんなど炭水化物だけの食事にならないように気をつけましょう。



☆ 水分補給をしっかりする ☆

激しい運動をした後は、汗と一緒に失われた塩分やミネラルを補給するため、スポーツドリンクを飲むのが適していますが、普段の水分補給には麦茶や水をおすすめします。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



食育体験活動

7月8日に4年生が「とうもろこしの皮むき」を行いました。
馬宮西小全員分の「とうもろこし」は、33本です。みんな、真剣に、一生懸命むいてくれました。

とうもろこしの粒の色や形、皮が何枚も重なっている様子、外と内で皮の厚さがちがうことなど、よく観察をし、たくさんの気づきがありました。

「楽しかった」「またむいてみたい」「とうもろこしの粒とひげ（絹糸）の数が同じことにおどろいた」などの感想があり、とうもろこしの味と共に、よい食育体験になったと思います。

4年生のみなさん、ありがとうございました！



● 8月13日～16日 お盆 ●

お盆は、8月13日～16日頃（旧暦では7月）に先祖の霊を迎えて送り出す行事です。この時期には、お墓参りや盆踊りなどのさまざまな行事が行われます。

お盆の飾りに「きゅうり」や「なす」に足をつけて馬や牛に見立てたものを飾る習慣があります。これは「馬に乗って早く帰ってきてください」「牛に乗ってゆっくりお戻りください」という御先祖様を敬い、もてなす意味があると言われています。

お盆にいただく料理は、地域によってさまざまですが「そうめん」「天ぷら」「団子」「おはぎ」など、日本のおもてなしの食文化を伝える料理が多いようです。

