

たべざかり

令和5年6月30日
大田区立出雲小学校
校長 関 真理子
栄養士 熊崎 有沙

日に日に暑さも増していき、本格的な夏がすぐそこまで来ています。暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。熱中症や風邪に気を付けて、楽しい夏にしてください。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものの方がよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

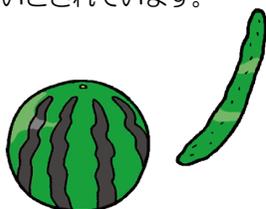


土用の丑の日

一般的に「土用の丑の日」とは夏をさすことが多いですが、実は、四季それぞれに存在していることを知っていましたか。「土用」とは、季節の変わり目のことをいいます。今年の土用の丑の日は、7月30日(日)です。

それぞれ、春は「い」、夏は「う」、秋は「た」、冬は「ひ」のつく食べ物をとると良いとされています。

～ う のつく食べ物 ～



うり

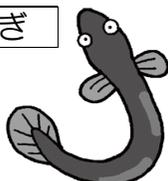


うどん



うめぼし

うなぎ



今月のコラボ給食について

世界の料理



～モロッコ～

今月は、4日(火)に「モロッコ」という国の料理をイメージしたメニューを出します。「モロッコ」は、様々なスパイスを使った料理が特徴的で、「クスクス」という粒状の麺や、「タジン」という鍋を使った料理が有名です。

給食では、スパイスと野菜を入れて煮込んだ「鶏肉のスパイス煮」と、豆をトマトで煮込んだ「ハリラ」というスープを出す予定です。世界の様々な料理を知ること、その国に興味・関心をもったり、自主的に調べたりするきっかけになれば嬉しいです。

図書コラボメニュー：もりのピザトースト

7月のコラボメニューは「もりのピザトースト」です。「もりのピザやさん」という本の中で、もりのみんなで作るピザをイメージして作ります。11日(火)の給食に出しますので、楽しみにしててください。また、図書室では、関連する本を紹介しています。ぜひ、読んでみてください。



郷土料理：高知県

高知県は、四国地方にあります。なす、みょうが、にらなどの生産量が全国1位となっています。給食で使用している「しょうが」は、ほとんどが高知県産のもので、また、海が近いので、新鮮な魚介類を使った料理もよく食べられています。

給食では、14日(金)にじゃことたくあんが入った「こうしめし」と、「ぜんまいの炒めもの」を出す予定です。ぜんまいは、山菜の一種ですが、初めて食べる人もいるかもしれません。どんな料理が登場するのか、楽しみにしててください。



お知らせ

～給食当番のマスク着用について～

日常生活におけるマスクの着用は個人の判断となりましたが、衛生上の観点から、**給食当番の児童は引き続きマスク着用となります。**いつでも使えるよう、必ずランドセルに予備のマスクを入れていただきますよう、御協力をお願いいたします。

※給食当番は1週間続くため、最低でも5～6枚必要となります。

