

きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 宮鍋和子
令和4年6月30日

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ	砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁… お好みで

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

夏の行事と行事食

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うなぎ 梅干し うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <p>野菜の天ぷら いなりすし</p>



うのつく食べもの

うなぎのうなぎは「う」のつくものを食べて健康を願う日です。

うなぎのうなぎは「う」のつくものを食べて健康を願う日です。

かじんなものがめけてるよ！

うなぎのうなぎは「う」のつくものを食べて健康を願う日です。

ウィンナー!!

うなぎのうなぎは「う」のつくものを食べて健康を願う日です。

土用の丑の日

うなぎのうなぎは「う」のつくものを食べて健康を願う日です。

5・6年生が調理実習を行いました。切る・茹でる・炒めるなどの工程を慎重に進めていました。どの学年、班も協力してとても上手に仕上げていました。ぜひ、おうちの人にも作ってほしいと思います。

土用の丑の日は7月23日です。うのつく食べものを食べて、夏を乗り切りましょう！

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

お手伝い例

おうちでの経験の有無によって、実習の様子に大きな違いがでます。ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦し、自信をつけてほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

買い物に行く 	食器の準備・後片付け 	野菜を洗う・皮をむく 	ご飯を炊く 	料理を盛り付ける
-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒にしてください。