

7月食育だより

～フィリソシンカ～

令和4年7月発行
北谷町立学校給食センター
〒904-0103
北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896
栄養教諭 葛原 桂子
学校栄養職員 花城 杏奈

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！

みず	水…1ℓ	砂糖…40～80g
しよくえん	食塩…1～2g	(4～8%)
	(0.1～0.2%)	レモン汁…このお好みで

☆給食目標☆

楽しく食事をしよう

☆栄養目標☆

暑さに負けない食事をしよう

熱中症予防 4つのポイント

<h3>暑さを避ける</h3>	<h3>日差しを避ける</h3>	<h3>水分・塩分補給</h3>	<h3>体調を整える</h3>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

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

7月7日 たなばた 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

今月のウチナーむん (7月は県産品奨励月間)

6月は『県産品奨励月間』です。

沖縄でとれる野菜や果物、お肉やお魚、海藻、牛乳など、給食でも使用していきます。

地元でとれた(つくられた)ものを地元で食べる(消費する)ことを「地産地消」といいます。栄養いっぱい、おいしい「うちな～むん」をぜひ味わってくださいね！



料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう！

料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。

エプロンや三角巾を身につけ

ましょう。爪は短く切り、手をきれい

に洗いましょう。

<h3>レベル1</h3> <p>葉野菜を手でちぎる</p>	<h3>レベル2</h3> <p>卵を割る お米を洗う</p>	<h3>レベル3</h3> <p>ピーラーで皮をむく</p>	<h3>レベル4</h3> <p>包丁で野菜を切る</p>	<h3>レベル5</h3> <p>火を使って調理する</p>
--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にしてください。