



# 7月給食たより



町内の中学校1年生を対象に、水分補給や熱中症についてのワンポイント指導を行いました。



部活動が始まり、暑さも本格的になるこの時期に適切な水分の補給について知り、自分の体調管理ができることを目的に6月に食育指導を実施しました。

当日はクラスごとにクイズ方式で、水分補給について問題を確認したり、熱中症の予防について学びました。とくに「スポーツドリンクの補給」については、カロリーや糖分の取りすぎにならないようアドバイスしました。

これから暑さも本番になります。みなさんもこまめな水分補給でこの夏を元気に過ごせるようにくわしく紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

## 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



### 水分補給のポイント

<b>いつ?</b> 朝起きた時、入浴の前後など。 それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。 	<b>何を?</b> 甘い飲み物ではなく、水やお茶。 	<b>どれくらい?</b> 1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ 	<b>運動などで大量に汗をかいたら?</b> 汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。 
--	-----------------------------------	--	---



## 季節のおたより



### 七夕について

七夕とは五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機女(たなばたつめ)」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「素餅(さくべい)」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。

7月7日は七夕ですね。給食では一足早い6日が七夕メニューになっています。星形のマカロニやオクラを、夜空の星に見立てた七夕スープがです。みなさんもスープの星を探してみてください。



### 世界の料理の日 ギリシャ 「ムサカ」

7月3日(火)

今月の世界の料理は「ギリシャ」です。「ムサカ」はギリシャを代表する料理です。ギリシャで有名なオリーブオイルを使うことが特徴です。ひき肉やなす・じゃがいもなどの野菜や、ホワイトソースやトマトソースとチーズを重ねて焼いた料理です。日本のグラタンのような料理で、ギリシャではさまざまな種類のムサカが食べられているそうです。

### 夏野菜クイズ

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方をOで囲みましょう。



**Q1** トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ?  
 A B   
 つちのなか / つちの上

**Q2** オクラを切ったときのシルエットはどっち?  
 A B

**Q3** 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち?  
 A B   
 かぼちゃ / だいこん 大根

**Q4** トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分?  
 A B   
 粒 / ひげ

**Q5** 健康な体をつくるために野菜は1日どのくらい食べたらいい?  
 A B   
 150グラム以上 / 350グラム以上



- こたえ**
- Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
  - Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
  - Q3...A(大根は、冬野菜)
  - Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
  - Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)

### 学校給食用食材の放射性物質の測定結果

境町立学校給食センターでは、学校給食用の食材について、放射性物質測定器で測定し、結果を公表します。

測定結果 (単位: Bq/kg)

検査日	品目	産地名	放射能物質測定結果	
			放射性ヨウ素(131)	放射性セシウム(134・137)
5月25日	白菜	常総市	検出せず	検出せず
	大根	つくば市	検出せず	検出せず

※測定システムは、「NaIシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素-131, セシウム-134・137を検出・測定しています。「検出せず」とは、放射性物質が存在しないか、検出限界値(20Bq/kg:測定時間による)以下であることを表します。