



7月 給食だより



ねっちゅうしょう 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。いつでも・どこでも・だれでも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを食べない人は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

すいぶんほきゅう きほん みず むぎちゃ あせ とき
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた時には
スポーツドリンクなども利用しましょう。



かわのどが渴いた
かんを感じる前に
の飲む

ばいていど
コップ1杯程度を
こまめに飲む

あせ
汗をたくさん
かいたときには
えんぶん いっしょ
塩分も一緒にとる

塩

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

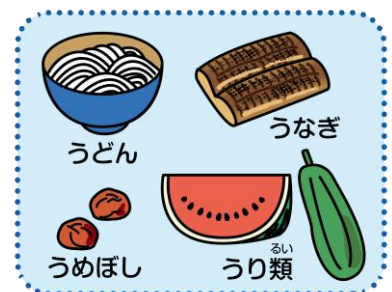
すいとう も かえ
水筒は、持ち帰ったら、パッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



なつ 夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは江戸時代に学者の平賀源内が「丑の日に『う』の字がつくものを食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

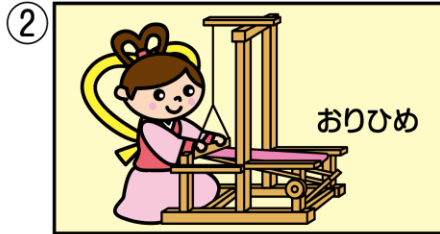


土用もち

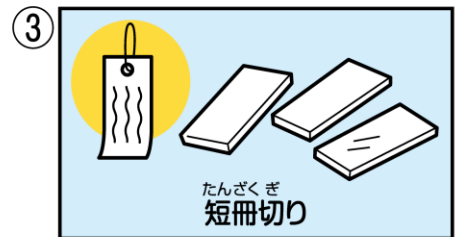
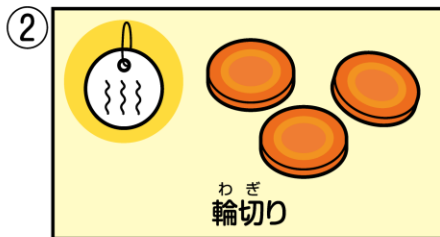
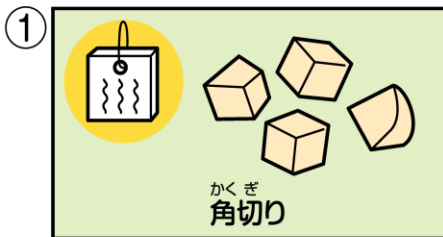
★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

たな ばた **3** たく 択 クイズ

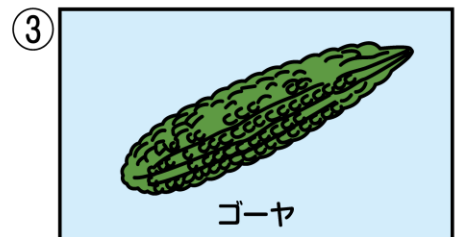
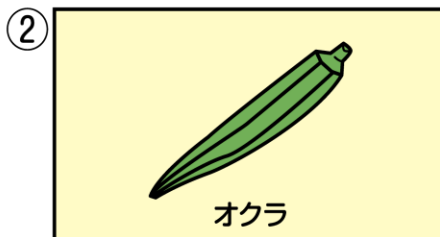
Q1 ねん いち ど たなばた よる あま がわ あ ひこほし 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？



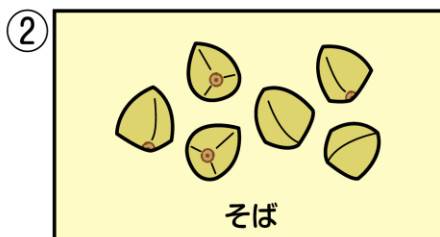
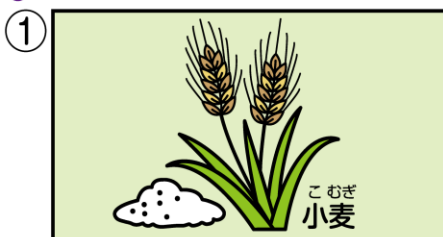
Q2 ささ は ねが か かみ おな き かた 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？



Q3 たなばた りょうり つか き くち ほしかた やさい 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q4 あま がわ いと み た た なに 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



Q5 つか えひめけん きょうどりょうり そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？



こたえ

Q1=② **Q2=③** **Q3=②** **Q4=①** (小麦粉と水、塩などで作る) **Q5=③** (愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)