

7月給食たより

平成30年度 7月号
安中市学校栄養士会

“はやね はやおき あさごはん”で
なつにあつさにまけないからだをつくろう!

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って体調をととのえ、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

<p>いつ? 朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、こまめに飲みましょう。</p>	<p>何を? 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>	<p>どれくらい? 1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p>	<p>運動などで大量に汗をかいたら? 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。</p>
---	--	--	---

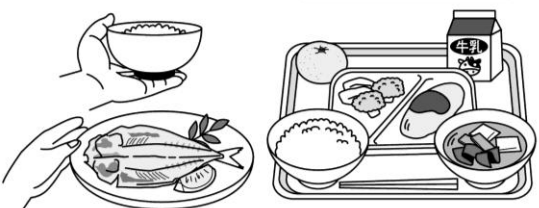
知っていますか? 食事のルール・マナー



食器の置き方



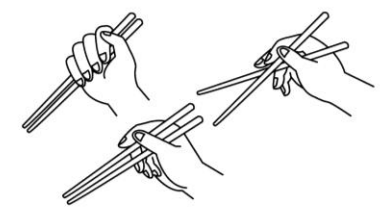
給食の場合は...



はしの持ち方



こんな持ち方になっていませんか?



よい姿勢



食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさまでした」



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「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期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明け方を消して星空に目を向けようと呼びかけています。

