

おうちのひとといっしょによみましょう。

7月 **給食だより** いただきます！
堺市立金岡小学校 令和2年7月

7月の給食目標
夏の食事について、考えよう！



梅雨があけると、暑い日が続くようになります。
気温が高くなると、体は汗をかいて体温が上がりすぎないように調節をします。また、目に見えなくても皮膚から水分を蒸発させているので、体からたくさんの水分が失われています。熱中症にならないためにも、水分をしっかりととりましょう。

じょうずに水分をとろう！

体の3分の2は水分でできてるよ。
水は体の中で大切な働きをしているよ。
上手に水分をとるようにしよう。

いつ飲むといいの？ 上手な水分のとり方

起きた時、寝る前、お風呂に入るときに飲むといいよ。



何を飲むといいの？

ふだんは水がお茶を飲むといいよ。ジュースや炭酸飲料には砂糖がたくさん入っているよ。たくさん飲むと肥満やむし歯になるから気をつけよう。



どんなふうに飲むといいの？

一度にたくさん飲まないで、こまめに少しずつ飲むといいよ。



のどがかわいたと感じる前に飲むようにしようね。



冷たくて甘いものの飲みすぎ、おやつの食べすぎに気をつけよう！



暑くなると、口あたりがよい、冷たくて甘いジュースやアイスクリームなどをとりすぎていませんか？胃腸（おなか）にふたんがかかり、食欲を感じなくなること、食事がしっかりとれなくなってしまう。食事から必要な栄養がとれなくなると、夏バテになりやすくなります。

1日に飲む・食べる量を決めたり、食事の前に飲んだり食べたりしないように気をつけましょう。

季節の食べ物 土用の丑の日とうなぎ料理

今年は
7月21日(火)と、
8月2日(日)です。



「土用」は、立春・立夏・立秋・立冬の直前の18日間のことをいいます。中でもよく知られているのが、7月下旬から始まる夏の土用です。暑さが本格的になる時期で、衣類や書物を陰干ししたり、梅干しや薬草を干したりする「土用干し」という行事があります。

夏の土用の最初の丑の日（十二支を使った日にちの数え方）は、「土用の丑の日」といわれ、うなぎ料理を食べる習慣があります。

夏バテを防ぐためにうなぎを食べるという習慣は、日本では大変古く、奈良時代の和歌集「万葉集」にも歌に詠まれています。

うなぎが今のような「かば焼き」で食べられるようになったのは、江戸時代です。

江戸時代の学者「平賀源内」が、知人のうなぎ屋のために「本日、土用の丑の日」と書いて、店頭に張り紙をしたところ、大盛況になったのがきっかけだという説があります。

しょうゆ・砂糖・みりんなどで作った「たれ」をつけて焼く「かば焼き」が広まり、おいしく食べることができて、しかも夏の栄養補給にも向いていることから、土用の丑の日に欠かせない料理となりました。

