

給食だより



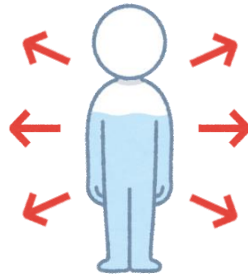
令和3年7.8月号 志木市立宗岡第四小学校

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子どもたちが待ちに待った夏休みです。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに十分注意して楽しい夏休みを送りましょう。

夏は水分補給が欠かせない！？

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけよりもスポーツドリンクなどが適しています。

水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます



運動をする場合には・・・



量：200～250mL

塩分濃度：0.1%～0.2% 温度：5～15℃

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

- ☆体重の1%の脱水
→0.3℃の体温上昇を招く
- ☆体重の2%以上の脱水
→体温調節機能や運動機能が低下

夏野菜を食べよう！！

夏野菜は、名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、水分が豊富でたくさん収穫されます。また、価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



給食コーナーがリニューアルしました



みなさんは1階の給食室前の給食コーナーに、掲示板があるのを知っていますか？給食についてや食べ物についてなど、お知らせしたいことを掲示しています。今年は新しく給食委員の5、6年生が調理員さんの紹介を書いてくれました。少しずつ変えていく予定なので、ぜひ見に来てください！



七夕にはどうしてそうめんを食べるの？



7月7日は七夕です。この日は、短冊に願いごとを書いて、笹竹に飾ります。七夕はおひめとひこぼしが1年に1度、天の川を渡って会えるという中国の伝説がもとになっています。奈良時代に、中国から伝わってきた「素餅」という小麦粉と塩を水で練って作っためんを、平安時代には、宮中で糸に見立てて食べたり供えたりしていたといわれています。これはおひめが、機織りが上手だったことから、機織りや裁縫の上達を願ったといわれています。その後、鎌倉時代に、中国からそうめんが伝わってきて、そうめんが供えられるようになったといわれています。

5月残菜調査結果

宗4小では、毎日学年毎・献立毎に残菜量を量っています。5月に給食をよく食べてくれた学年をお知らせします。

No.1

6年生

No.2

5年生

No.3

3年生