



7月給食だより

日野町教育委員会
園・小学校



★七夏の行事食——そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどがよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよく、栄養バランスも整います。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

飲む量は？

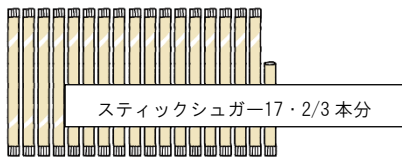
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

いつ飲む？

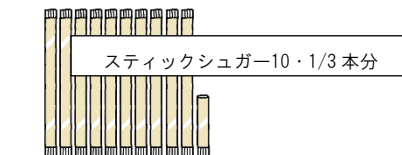
運動をする30分前、は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

チェック！ の飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL／砂糖相当量約31g



ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクをたくさん飲むと、糖分の摂りすぎになります。普段の水分補給は、水か麦茶にしましょう。



今月の地場野菜

7月の地場野菜は、日野菜漬け、こまつな、たまねぎ、じゃがいもです。お米は、町内産の「コシヒカリ」です。



～国スポ・障スポ開催地めぐり～

平成26年(2014年)

第69回大会は「長崎県」で開催されました。



長崎県は、九州地方にある県で、五島列島、壱岐、対馬などたくさんの島々があります。昔から海外と盛んに交流が行われ、長崎の出島は鎖国時代、西欧に開かれた唯一の窓口でした。また、中国とは長い間交流を続けてきたことから、ヨーロッパや中国の影響を受けた、独特の文化や歴史があります。

「浦上そばろ」のソボロの語源はポルトガル語の『ソブラード』。余りものという意味だそうです。ポルトガルの宣教師が肉を食べる習慣がなかった日本人に、野菜と一緒に肉を料理することを教えたことが始まりだといわれています。「ヒカド」は、ポルトガル語の「細かく刻む」という意味の単語 Picado からきています。たくさんの野菜を使った、和風のシチューのような料理です。