

月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>				
<p>ぐんぐんのひろ夏野菜</p> 	<p>Instagramを開設しています。紫波町の食についての情報を知ることができますよ！</p> <p>Instagramはこちらから</p> 	<p>1<文月></p> <p>7月は文月とも言われています。この呼び方の由来はいつかあり、七夕に短冊に歌や字を書いて書道の上達を願ったことから文月となった説、稲穂が膨らむので「穂含月」が転じたという説などがあります。小学6年生の国語でも学習しますが、二十四節気では7月7日頃は「小暑」と言い、この頃から暑さが増してきて、23日頃の「大暑」で夏の盛りとなります。作物が実る夏です。夏が旬の食材を食べて健康に過ごしましょう。</p> 	<p>2<早ね・早起き・朝ごはん></p> <p>みなさんは朝ごはんを食べていますか？ 私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝は脳や体がエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べると、学力も体力も高いという調査結果も出ています。脳や体に効果がある朝ごはらは、よくかんで食べる物がおすすめで、よくかむことで脳を自覚めさせ、脳に効く朝ごはんになりますよ。</p> 	<p>3<七夕給食></p> <p>今日は、ひと足早い七夕給食です。日本では、願いごとを書いた短冊と、折り紙などで作った飾りを笹につるし、願いをたくす風習があります。「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とありますが、これは緑・赤・黄・白・黒の5色で、それぞれ願いの種類のちがうそうです。今日は七夕にちなんで給食の中に短冊切りにした野菜やこんにやくなど5色の食材、そして汁物や主菜は星型を取り入れて七夕を表現しました。季節を感じながら七夕給食を食べましょう。</p>				
<p>6<暑さと水分補給></p> <p>人間の体の約半分は水分からできています。体の中の水分は汗をかく、体温を調節するといった大切な働きをしています。私たちの体は、たった2%の水分を失っただけで体調に変化が現れ、熱中症をひきおこすなど、命に危険がおよぶこともあります。汗をかくことで、水分とともに体内の塩分も流れてしまうので、水分補給と合わせて、食事の時に汁物から水分と塩分を補給しましょう。</p> 	<p>7<学習ふりかえり給食小5社会「水産業の盛んな地域」></p> <p>今日は、小学校5年社会「水産業の盛んな地域」に関連した献立です。日本の周りの海には、海流や地形のえいきょうで多くの種類の魚介類が集まります。全国各地に2800近くの漁港があり、漁業で働く人たちがいます。海岸ぞいでは、水産物を育ててとる養殖業も行われています。ことをぶりの養殖を例に学んでいます。岩手県も水産業の盛んな県です。養殖業でいえば、わかめなどがありますね。今日のぶりは、三陸沖でとれたものを使用しています。</p>	<p>8<野菜を食べよう></p> <p>給食では、副菜と汁物に野菜を使い、1回に100グラムの野菜をとることができます。野菜を食べると病気を予防する効果がありますが、これは野菜に含まれるビタミンのはたらきです。野菜には、色の濃い野菜に含まれるビタミンA、その他の野菜に含まれるビタミンCがあり、組み合わせることでより効果を発揮します。今日はにんじん、にら、ブロッコリーが色の濃い野菜、キャベツ、だいこん、はくさい、もやし、たまねぎ、ねぎが、その他の野菜です。</p>	<p>9<学習ふりかえり給食「中学歴史「飛鳥時代」></p> <p>今日は、社会や歴史の学習の中から、飛鳥時代に関連した給食です。飛鳥時代は貴族と庶民の生活に大きな差がありました。「貴族のご飯」は、いつもの給食と同じ白米のご飯ですが、飛鳥時代は貴族しか食べられなかったのです。そしてフライに入っている「蘇」とは、牛乳を煮詰めて固めた物、現代のチーズやバターのようなものです。その時代はどんな味だったのか、想像しながら食べてみてください。</p>	<p>10<食育クイズ></p> <p>Q:トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ？</p> <p>A:土の中</p>  <p>B:土の上</p>  <p>A:答えは、B:土の上です。夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育ちます。</p>				
<p>13<食育の日・よくかむ給食></p> <p>弥生時代に卑弥呼という人がいたことは、6年生の社会で学習します。では弥生時代、1回の食事で何回かんで食べていたのでしょうか？</p> <p>①約620回②約1860回③約3990回</p>  <p>正解は③約3990回です。この頃の食事はクミヤや魚の干物など、よくかまなければならぬものばかりだったためです。現代は柔らかい食べ物が好まれ、かむ回数は620回程度まで少なくなりました。よくかむと脳がよく働き、記憶力がアップするという研究結果も出ています。意識してかみましょう。</p>	<p>14<学習ふりかえり給食「小2国語「夏がいっぱい」></p> <p>小学2年生の国語の教科書「夏がいっぱい」には夏の野菜がでてきます。畑では夏野菜が育ち、きれいな花を咲かせている様子を目にすることもありますね。今日のカレーに入っているなすは紫色の花、ピーマンは白い花が咲きます。「夏がいっぱいサラダ」のきゅうりは黄色い花が咲きます。その他にもえだまめやトマト、とうもろこしなども夏の野菜です。どんな花が咲くのか調べてみるのも楽しいですね。給食で夏を探しながら味わいましょう。</p>	<p>15<成長期の食事></p> <p>子どもから大人になる間に、最も体が成長する時期を「成長期」と呼びます。成長期に個人差はありますが、生まれてから4歳頃までを第一次成長期、10歳頃からを第二次成長期と呼びます。小学生から中学生はこの第二次成長期になるため、栄養を意識することが必要です。小学校では3つのはたらきや五大栄養素、中学校では6つの基礎食品群などの学習をいかした食事を心がけましょう。</p>	<p>16<正しく手を洗おう></p> <p>給食の前には、せっけんを使って正しい手洗いをしていますか。手を洗う時、利き手を使って反対の手を洗う方が洗いやすいので、右利きの手は右の手、左利きの手は左手に洗い残しが多いそうです。世界中のウイルス専門家のほとんどが、手洗いは感染予防に効果的だと話しています。コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも効果があります。自分でできる感染予防を、毎日心がけましょう。</p> 	<p>17<暑さに負けない食事></p> <p>あと少しで1学期の給食が終わり、夏休みがやってきます。汗をかく夏の食事では、水分、塩分などに気をつけたいものですが、やはり基本になるのは3度の食事です。おやつや飲み物の飲みすぎにより食事が食べられなくなるとは暑さを乗り切ることはできません。夏が旬の食材を食べると、暑い時期の体に必要な栄養がとれ、地産地消にもつながります。夏休み中も、食事・運動・休養をこころがけましょう。そして、お手伝いをしながら、食事づくりにも挑戦してみよう。</p>				
<p>21<減塩適塩の日給食></p> <p>学校給食では、みんなが食べる食塩相当量が決められています。小学校低学年では1.5gまで、中学年と高学年は、2.0gまで、中学校は、2.5gまでです。だから、おうちのごはんより味が薄いと感じる人がいるかもしれません。でも塩をとりすぎると、高血圧になったり、心臓や腎臓の病気、脳の病気のリスクが高くなったりします。みんなが大人になっても元気でいられるように、子どものうちから、うす味に慣れることが大切です。</p>		<p>暑さに負けない夏休みの過ごし方</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="955 2507 1186 2834"> <p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> </td> <td data-bbox="1207 2507 1438 2834"> <p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p> </td> <td data-bbox="1459 2507 1690 2834"> <p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると腸胃が弱って食欲が低下してしまいます。</p> </td> <td data-bbox="1711 2507 1942 2834"> <p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p> </td> </tr> </table>			<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると腸胃が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると腸胃が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>					