

いよいよ7月、1学期もあとわずかとなりました。この時期になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をしっかりとる、また、夜ふかしをせずに体をよく休めるなど、健康に気をつけて生活をしましょう。



半夏生って知っていますか？

昔より夏至（1年で昼の時間が一番長い日）から数えて11日目以降の5日間を半夏生（はんげしょう）と呼びます。明石近郊では、半夏生にタコを食べる習わしがあります。

稲作では半夏生までに田植えを済ませるのがよいとされています。しかし、この時期は梅雨明け前で特に雨が降り降る時期でもあり、雨が多いと畑や田んぼの土が流されてしまうことがあります。そのため、稲の根がタコの足のよう四方八方にしっかりと根付きますように、稲穂がタコの足の吸盤のように立派に実りますようにと願いをこめられました。また、これから夏に向けて体力をつけるという意味でこの時期に旬を迎える栄養価の高いタコを食べるようになりました。

給食では、7月2日（月）はたこを使った「たこ入り和風カレー」が登場します。ちなみに、今年の半夏生は7月2日からです。

夏に美味しい、やさしい・くだものをさがせ！！

下の絵に描かれた野菜、くだもの名前を文字の中からさがしてみよう！  
 （たて、よこ、ななめでつながっているよ）

			え	あ	な	す	さ	ん	せ	さ
			だ	い	せ	い	へ	か	や	だ
			ま	す	び	か	お	い	み	き
			め	と	ー	さ	ん	は	け	ゆ
			け	ら	ま	げ	あ	こ	に	う
			ん	ぼ	ん	と	ぺ	な	し	り
			だ	と	う	も	ろ	こ	し	み
			い	か	ら	も	さ	い	す	け

旬のおいしさを味わおう

旬とは、野菜や魚介類がたくさん出荷される時期のことです。  
 旬の食材は、おいしくて栄養豊富、そしてたくさん出回るため、安く買うことができます。

熱中症に注意！！  
 水分補給のポイント

熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。  
 涼

こまめに水分補給をする。  
 休憩する。

水分補給のポイント

こまめにとる。目安は、1日1.2リットル。  
 起床時や、入浴の前後に。

のどが渇く前に意識して飲む。

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。  
 スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)

参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版—」／リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

暑い夏、食品の保存に気をつけましょう

暑い夏は食品の傷む率が高いのですが、わたしたち人間の体も弱っています。少くくという気持ちが食中毒につながります。冷蔵庫に入れてあるからといって安心だと過信せず、自分の知識や目で確かめてください。



なぜ食中毒は起こるのでしょ

 魚、貝などについていたバイ菌が、時間とともに増える。	 バイ菌を持っているネズミ、ハエ、ゴキブリが食べ物にさわる。	 傷がある手や指で食べ物をさわる。	⇒	 バイ菌のついたものを食べる	⇒	 食中毒にかかる
--------------------------------	-----------------------------------	----------------------	---	-------------------	---	-------------

どのようなことに注意したらよいでしょう

 せっけんで手をよく洗いましょう。	 調理したものは、すぐに食べましよう。	 よく煮たり焼いたりして食べましよう。	 食品は、新しいものを買いましよう。
----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------