令和6年度　第3号

給食だより

京都府立南山城支援学校

二学期の給食が始まります。給食の時間には
夏の思い出話を聞かせて下さいね。

さて、二学期と言えども　まだまだ気温が高い日が続きます。
行事も盛りだくさんで、つかれやすい時です。今回は、
健康維持に大切な　水分補給について紹介します。

水分補給は

とても大切！

私達が元気に過ごすためには水が必要です
人間の体の60～70%が水分で出来ています
水は体の中でどんな働きをするのでしょう。

＜水は体の中でこんな働きをします＞

① 溶解・運搬作用　栄養素を水に溶かして体のすみずみまで運んだり、老廃物を水に溶かして体の外に出したりする。
（血やおしっこの事ですね）

② 体温調節　血の巡りや汗を出す量をコントロールして、体温を調節する。

☆水分補給いろいろ

こまめに飲むなら麦茶・ほうじ茶・番茶などが一番おすすめです

緑茶、紅茶、コーヒーなどは利尿作用があるので注意が必要ですね

ミネラルウォーター

すでにたくさん汗をかいている時はスポーツドリンクが効果的
ただし糖分の摂りすぎに注意

牛乳やジュースは飲みやすいのが良い所ですが、カロリーの摂りすぎになるので加減して飲みましょう

給食室前の掲示板でも

みなさんにお知らせしています

＜お願い＞まだまだ暑い日が続きます。子どもたちには十分な量のお茶を水筒に入れて持たせるようにして下さい。

9月17日の給食では お月見献立を実施します。
「お月見」は 代表的な秋の行事ですが、実は
ワンシーズンに 2回設定されているんですよ。

＜十五夜＞　旧暦8月15日の月を中秋の名月と言います。今年は9月17日が十五夜お月様の日です。収穫したばかりの里芋をお供えするので「芋名月」とも言います。

＜十三夜＞　旧暦9月13日の夜を十三夜と言い、この日の月も特に美しいと言われています。今年は10月15日が十三夜にあたります。十五夜に対してこちらは「栗名月」「豆名月」と言われます。お月見は「作物の収穫祭」という性格の強いことがわかりますね。

9月17日、そして10月15日には
ぜひ空を見上げてみて下さいね。
（雨が降りませんように！）