給食だより

7月

静岡県立浜名特別支援学校
令 和 ５ 年 ６ 月 30 日

ふるさと給食週間　～地元生産者さんの紹介～

静岡県の小・中・特別支援学校では、毎年「ふるさと給食週間」を実施しています。地元の産物を知り、親しむことがその目的です。静岡県の中でも湖西市は自然に恵まれ、海のもの、山のもの、畑のもの、すべてにおいて豊かです。学校の周りにも生産農家の方が多く、たくさんの方が本校に関わってくださっています。学校給食に地元の食材をたくさん使えることはとてもありがたく、恵まれた地域で給食作りができているということを実感します。ふるさと給食週間に向け、給食で取り上げさせていただく生産者さんを御紹介します。

7/3（月）「小松菜」　石田さん

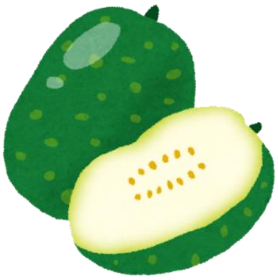
石田さんの小松菜はハウス栽培です。種を蒔いてから、約 35 日で収穫でき、年間7、8回も収穫しているそうです。石田さんが作る小松菜は、柔らかくて独特な癖がそれほど強くないので食べやすいです。

7/4（火）「うずらの卵」　浜名湖ファーム　近藤さん

浜名湖ファームでは、約9万羽のうずらがいて、平均すると1日に約7万個のうずらの卵が生まれるそうです。栄養がたくさん詰まったうずらの卵を使ってグラタンを作ります。

7/5（水）「冬瓜」　加藤さん

加藤さんの冬瓜もハウス栽培です。路地物の冬瓜はこれから本格的な収穫の時期を迎えます。宙にぶら下がって育った冬瓜は、傷が無くてとてもキレイです。



7/6（木）「とうもろこし」　村田さん

村田さんの「とうもろこし」が今年も届きます。毎年恒例となったとうもろこしの皮むきを、小学部3、4年生の児童が手伝ってくれます。

7/7（金）「じゃがいも」　宇藤さん

　宇藤さんの新じゃがが届く予定です。じゃがいもの香りとホクホク感を感じられるように、蒸したじゃがいもをシンプルに味付けします。新じゃがだからこそできる味です。

のどがかわく前に！

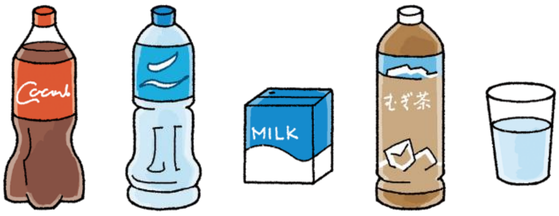
水分補給はこまめにしよう！

　だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。それらの予防のためにも水分や食事をしっかりと摂りましょう。

　のどがかわいているときは、すでに水分が不足していると言われています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめに摂りましょう。

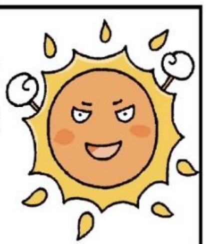
水分補給は何を飲む？

　普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分の摂りすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。