

# 給食たより

7月

静岡県立浜名特別支援学校  
令和4年7月12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。今回は、ふるさと給食週間で取り上げていただいた生産者さんを御紹介します。

### 7/4(月)「小松菜」太田 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。



### 7/5(火)「とうもろこし」南台 村田さん

毎年恒例となった村田さんの「とうもろこし」が、今年も66本届きました。小学部3、4年生のみなが、とうもろこしの皮むきを手伝ってくれました。黄色の実が出てくるまで夢中になって皮をむいていました。



### 7/6(水)「冬瓜」白須賀 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、傷が無くとてもキレイです。



### 7/7(木)「きゅうり」白須賀 小池さん

小池さんのきゅうりもハウス栽培なので、一年中夏野菜のきゅうりを楽しむことができます。みずみずしくておいしいきゅうりです。



### 7/8(金)「トマト」佐藤さん

佐藤さんのトマトは甘くてとてもおいしいです。トマトに含まれるリコピンはトマトの赤色の成分のことで、シミやしわを防ぐ効果があります。夏にぴったりな野菜です。



# とうもろこしの皮むきをしたよ



皮がいっぱい  
ついてるね。

ひげがいっぱい  
ついてるよ～。

7月5日(火)の給食に出た【とうもろこし】の皮むきを小学部3、4年生のみなさんがしてくれました。大事に優しく一枚一枚丁寧に皮むきをしてくれました。

皮をむいた【とうもろこし】は、すぐに厨房に運び、調理員さんが茹でてくれました。



上手にむけたよ。



のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう！

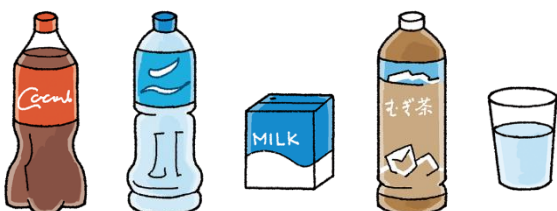
だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。それらの予防のためにも水分や食事をしっかりととりましょう。

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取らしましょう。



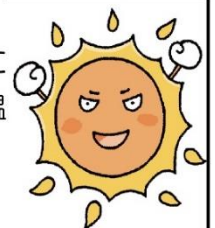
## 水分補給は何を飲む？

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取りすぎになります。



## 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、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。

