

給食だより

平成24年7月5日

No. 3

夏の飲み物、どの飲み物を選びますか？

日本は水資源が豊かで、上下水道の設備が非常にととのった国です。学校や家庭でも水道をひねると、安全な水を飲むことができます。でも世界の中には、水道水をそのまま飲むとおなかを壊したり、水不足で多くの人が命を失ったりするような国もあります。

これから暑い夏をむかえますが、この時期テレビでは「こまめに水分補給を取りましょう」と毎日のように言っています。では、なぜ水分補給は体にとって大切なのでしょう。



体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、体重の約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割をはたしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動機能の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。

夏の暑い日に水分を補給することは、熱中症予防などのために大切なことです。

では、みなさんはのどが渇いたときに何を飲みますか？ 牛乳？麦茶？清涼飲料？

夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。かといって、とにかく水分を補給しようと清涼飲料をたくさん飲めばよいのでしょうか？清涼飲料には糖分がたくさん含まれているので、たくさん飲むことはかえって体に良くありません。スポーツ飲料も同じです。牛乳でも飲みすぎは決してよくありません。

さあ、夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。



夏の飲み物の飲み方の7つのポイント！	<p>清涼飲料を水の代わりにしない。</p>	<p>清涼飲料は冷蔵庫に常備しない。</p>	<p>食事の前には清涼飲料を飲まない。</p>
<p>おやつときは、麦茶や牛乳を飲む。</p>	<p>外出するときは、お茶を持っていく。</p>	<p>甘さを感じにくくなるので、清涼飲料は冷やしすぎない。</p>	<p>清涼飲料を飲むときはコップなどにつぎ分ける。</p>

夏は始まったばかりで、これから県大会、北信越大会・など水分補給次第で勝敗が変わってしまうような行事が控えています。他人ごとではなく、自分のこととして考えましょう！

特集!

信州の農産物


私たちが生まれ育った長野県。みなさんは、自分の住んでいる長野市の農産物や長野県全域の有名な農産物をいくつかあげることができますか？そば、りんご、野沢菜・・・といったところでしょうか。

しかし、美しい山々に囲まれて自然豊かな長野県は、全国の食卓に食材をお届けする農業県なのです！四季の変化に富んだ環境が、たくさんおいしい農産物を育み、野菜やくだもの、きのこなどの種類が豊富です。


これから数回に分けて「信州の農産物コーナー」を掲載していきます。長野県の農産物についてみんなで知っていきましょう！！

～信州の農産物 全国シェア～

(長野県農産物の魅力発見ガイド「信州はおいしい」より)



セルリー(セロリ)
A 15,700t
B 原村・茅野市・松本市
C 2位静岡県・3位福岡県
42.8%
(H21)



ます類(養殖)
A 2,000t
B 安曇野市・佐久市
C 2位静岡県・3位山梨県
20.0%
(H21)


全国シェア
第1位

A 生産量・飼育頭羽数
B 県内の主な生産地
C 県別ベストスリー

シェア



加工用トマト
A 12,925t
B 松本市・安曇野市
C 2位茨城県・3位福岡県
33.4%
(H21)



漬け菜(野沢菜)
A 36,300t
B 佐久市・**長野市**・小海町
C 2位徳島県・3位広島県
59.0%
(H20)




レタス
A 184,000t
B 川上村・塩尻市・南牧村
C 2位茨城県・3位群馬県
33.5%
(H21)




プルーン
A 1,960t
B **長野市**・佐久市・須坂市
C 2位北海道・3位青森県
61.8%
(H20)




えのきたけ
A 83,890t
B 中野市・**長野市**・安曇野市
C 2位新潟県・3位福岡県
80.8%
(H21)



ぶなしめじ
A 47,500t
B 飯山市・中野市・**長野市**
C 2位新潟県・3位福岡県
42.9%
(H21)



なめこ
A 5,209t
B **長野市**・上田市・小島平村
C 2位山形県・3位新潟県
19.9%
(H21)



くるみ
A 168t
B 東御市・**長野市**・茅野市
C 2位青森県・3位山形県
79.2%
(H20)




まつたけ
A 7.1t
B 豊丘村・松川町・喬木村
C 2位岩手県・3位京都府
29.3%
(H21)




あんず
A 1,023t
B 千曲市・**長野市**・須坂市
C 2位青森県・3位福岡県
63.2%
(H20)




ネクタリン
A 2,068t
B **長野市**・須坂市・中野市
C 2位福島県・3位青森県
79.1%
(H20)



トルコギキョウ
A 14,000千本
B 千曲市・茅野市・伊那市
C 2位熊本県・3位福岡県
12.8%
(H21)



ブルーベリー
A 426t
B 信濃町・大町市・白馬村
C 2位東京都・3位茨城県
22.7%
(H20)




まるめろ・かりん
A 319t
B 岡谷市・下諏訪町・箕輪町
C 2位山形県・3位青森県
53.8%
(H20)



カーネーション
A 69,000千本
B 富士見町・茅野市・佐久市
C 2位愛知県・3位兵庫県
18.8%
(H21)



アルストロメリア
A 19,600千本
B 伊那市・飯島町・駒ヶ根市
C 2位愛知県・3位北海道
30.1%
(H21)




シクラメン
A 2,880千鉢
B 飯田市・伊那市・東御市
C 2位愛知県・3位栃木県
13.6%
(H21)



寒天
A 158t
B 茅野市・諏訪市
C -
81.9%
(H19)

全国シェア2位、3位については
次回の給食だよりにのせます。
お楽しみに～!



七夕の行事食・そうめん

©少年写真新聞社 給食ニュースNo.1546

そうめんを食べるのはなぜ?



7月7日は織り姫と彦星の話で有名ですが、それとは別に、七夕にそうめんを食べるようになった伝説があります。それは、古代中国の王の子どもが7月7日に死に、その霊が人々に病を流行させました。そこで病を防ぐためにその子の好きだった「索餅(さくべい)」というそうめんの原型といわれるものをお供えとしたことが始まりといわれています。

ぜひ7月7日の七夕に、そうめんを食べてみてはいかがでしょうか?!