

7月3日(月)

とうがん

とうがんの旬(たくさんとれて、おいしい時期)は、7月から9月です。

切らないで、丸のまま風通しのよい涼しいところにおいておけば、冬まで保存できるので、「冬」の「瓜」と書いて「冬瓜」といいます。



きょうのこんだて

さけのさんしょうふうみやき
みそしる
とうがんのにもの
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) さけ、うすあげ、 あかもぞ、しろみそ、 だしこんぶ、けずりぶし、 けいにく、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、でんぱん、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、もやし、にんじん、 あねぎ、えのきだけ、とうがん しょうが

クイズ1 冬の瓜と書いて「とうがん」です。では、南の瓜と書く野菜は
つぎのうちどれでしょう。

- ① かぼちゃ ② きゅうり ③ ゴーヤ

一口メモ

○今日の給食に「とうがんの煮もの」がでます。とうがんは、夏が旬の野菜です。夏においしい野菜ですが、漢字で書くと冬の瓜と書きます。夏に収穫したとうがんを丸のまま、冬まで保存できるので、冬の瓜と書いて「冬瓜」となりました。一玉がとっても大きいです。

【おまけクイズ】

写真のとうがんは、今日の給食で使ったものです。スプーンと比べてみました。写真のとうがんは、一玉の重さは、何キログラムだったでしょうか。

- ① 1キログラム ② 2キログラム ③ 3キログラム



○今日は大阪でも最高気温が34度の予想です。児童朝会でも校長先生がお話しされていた暑さ指数とは、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。熱中症を予防するためにも、水分の補給や休息が大切となります。水筒は必ず持ってくるようにしましょう。

運動に関する指針（公財）日本体育協会スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 2013 より

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28~31℃	25~28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

とうがん	愛知県	たまねぎ	大阪府	にんじん	長崎県
キャベツ	大分県	しょうが	高知県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：① おまけクイズの答え③ 3キログラムは、生まれたての赤ちゃんくらいの重さです。