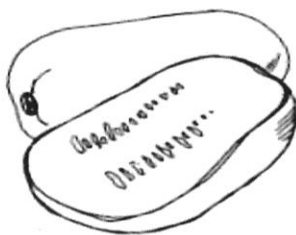


7月3日 (月)

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置いておけば、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、 あかみそ、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、でんぶん、ごはん |
| みどり | (おもにからだのちようしをととのえる) キャベツ、もやし、にんじん、 あおねぎ、えのきたけ、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、暑さに慣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。