

令和6年7月19日

せいさん食育情報

第4号

◎「そら豆」のさやむき体験をしました

三豊市教育委員会学校教育課 三豊市立詫間小学校

「そら豆」のさやむき体験

日時 令和6年5月16日（木）
 場所 三豊市立詫間小学校
 対象 詫間小学校1年生～6年生
 人数 約30人
 内容 児童の中から希望者を募って、「そら豆」のさやむき体験を実施しました。どの児童も夢中になってさやをむいていました。さやむき体験を通じて、食材への興味、理解を深め、生産者や調理員等 学校給食に関わっている人への感謝の気持ちを育む機会になりました。



さやを取った後の手から、
空豆のいいにおいが
してきたよ。

むくのが楽しい。
さやの中が柔らかくて
気持ちいい。

空に向かって育つことから
「そら豆」と名付けられたよ

さやを取った「そら豆」は、翌日の学校給食で「塩ゆで」になって登場しました！



今月の健康情報メモ

暑い日が続きます。下記の対処法を参考に熱中症を予防しましょう！

暑さを避ける、身を守る

室内では



- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値も参考に

屋外では



- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ避ける

こまめに水分を補給する

室内でも、屋内でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう



からだの蓄熱を避けるために



- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



詳しくは、

厚生労働省 熱中症

