



給食だより7月

発行日 6月28日



6月は梅雨らしい天気で、じめじめとした蒸し暑い日もあれば、雨が降って肌寒く感じられる日もありましたね。そんな梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。気温が高く、食欲が落ちやすくなりますが、暑い夏を元気に過ごすためには1日3食バランスよく食事をとり、規則正しい生活をするのが大切です。また、こまめに水分補給をし、夏バテしないように気をつけましょう。

☆水分補給で熱中症予防☆

*暑い夏は、こまめに水分補給をすることが大切です。汗をかく前後に水分を摂りましょう。

◎一度にたくさん飲まないようにしましょう。

⇒一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ、食欲をなくしたり、おなかをこわす原因になります。コップ一杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

◎水や麦茶などで水分を補給しましょう。

⇒ジュースや炭酸飲料など糖分の多い飲料は、飲み過ぎると糖分の摂り過ぎにもつながります。水や、カフェインを含まない麦茶などにしましょう。スポーツなどで、大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。

◎食べ物から水分を補給しましょう。

⇒体に水分を補給するのは、飲み物ばかりではありません。お味噌汁やスープ、ご飯など食事からも水分が補給できます。夏野菜や果物には、水分が多く含まれているだけでなく、汗で失われる無機質も豊富です。食べ物を上手に利用しましょう。

*のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう

7月7日 = 七夕

*織姫と彦星が1年に1度だけ会える日。

七夕は、五節句のひとつです。七夕飾りや願い事を書いた色とりどりの短冊を神聖なものとされる笹の葉に飾って星にお祈りをします。

中国では、7月7日に無病息災を願って索餅という小麦粉のお菓子を食べていました。それが日本に伝わって変化し、そうめんを食べるようになりました。七夕のそうめんには、「芸事が上手になる」、「恋が成就する」、「健康に過ごせる」など色々な願いが込められています。

☆お知らせ☆

- ・6月の食育活動として、**そらまめのさやむき**を行いました。ほし・つきぐみさんは先生たちと一緒に、にじぐみさんからは、1人で頑張ってさやからそらまめを取り出すことが出来ました。そらまめは、みんなでおやつに美味しくいただきました。
- ・7月は、たいようぐみさんで、みその天地返しを予定しています。そらぐみさんの時に作ったみそを初めて開けてみます。

7月の旬

あじ いわし うなぎ かじきまぐろ
 あなご おくら ブッキーニ ゴーヤ
 トマト ピーマン とうがん かぼちゃ
 えだまめ とうもろこし しそ なす
 きゅうり うめ いんげん パプリカ
 キウイ マスカット さくらんぼ
 あんず もも すいか パイナップル

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、代謝を促して毒素を排出し、水分を補給してくれるので、暑さで調子を崩した身体を整える働きがあるのです。つまり、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。また、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどを含む野菜が多く、夏バテの予防などにも効果があります。