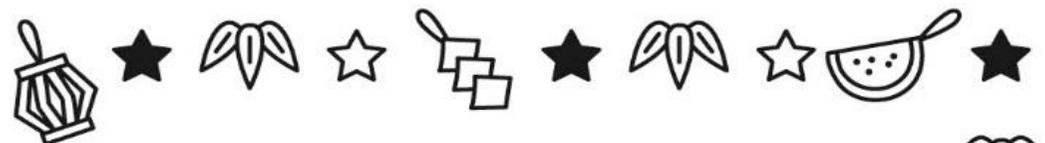


# 給食だより 7月号

裏面に献立表を掲載しています

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付け、暑さに負けない体づくりをするために、しっかりとごはんを食べられる工夫をしましょう。



## どうして七夕にそうめんを食べるの？

七夕にそうめんを食べる由来は諸説ありますが、平安時代、『七夕にそうめんを食べると大病にかからない』として、7月7日そうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられたともいわれています。また、真夏に弱った体をいたわるために消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

## 行事食のおしらせ

7月5日は 一足先にたなばたそうめんを予定しています



## こまめに水分補給をしましょう

屋外での活動だけでなく、室内での活動においても熱中症に注意が必要です。のどが渴いたときにはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

### 【スポーツ飲料】

糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

### 【経口補水液】

電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト……赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ……身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス……ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ……独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

