



給食だより



梅雨が明けると夏本番になります。夏祭いや、プール遊びなど楽しいイベントがたくさんありますね。気温が高くなると子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。こまめに水分補給をし、熱中症対策を心がけながら夏ならではの遊びを楽しみましょう♪
また、水分はお茶や水だけではなく、食事からも摂取し夏バテ予防のためにも食材を工夫して栄養バランスに気をつけましょう♪



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

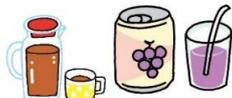
七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



冷たい飲み物に注意!!

暑い日には冷たいジュースを飲む回数が増えてしまうかもしれませんが、飲み過ぎは食欲を失わせてしまいます。そのため、食事から摂れるたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの供給が減ってしまい、夏バテを起こしやすくなります。ですが、ジュースが全てわるいものではありませんので、たまのご褒美にはおいしくいただきたいですね♪



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



土用の丑の日「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

