

7月給食だより

学校生活はなれましたか？まだ梅雨らしくありませんが梅雨が明けると、いよいよ夏がやってきます。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p>	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p>

七夕の行事食「そうめん」

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つめ」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。



索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



水分のとり方③ 択 クイズ

熱中症に気を付けよう!

Q1 水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている?

① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2 水分のとり方で正しい文章はどれ?

① のどがかわいたときにだけとる。

② 1日1回、食事のときにとる。

③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3 汗をかいていないときは、何を飲めばよい?

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q4 汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは?

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5 運動するときの正しい水分のとり方は?

① 運動中にもこまめにとる。

② 運動後にがぶ飲みする。

③ 運動した1時間後にとる。

こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
 Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)
 Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
 Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
 Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)