

給食だより7月

安中市学校栄養士会

なつ じょうず すいぶん

夏の上手な水分ほきゅう♪

あつくなってくると、じっとしていてもあせをたくさんかいて、体の中は、水分が不足しがちになります。これからやってくる夏本番にむけて、熱中症の予防のためにも水分を上手にしっかりとることが大切です。



ポイント① のどがかわくその前に！！

「のどがわかいなあ」と感じた時には、体はすでに水分が不足している状態になっています。のどがかわいてからのむだけでなく、いざから朝起きたときや授業の間などに意識してこまめに水分をとりましょう。



ポイント② ふだんは水やお茶や牛乳などがおすすめ

いざ飲むものとしては、水やお茶（カフェインのない麦茶やほうじ茶）、牛乳など砂糖の入っていない飲みものがおすすめです。清涼飲料水は、飲みやすいため、つい飲みすぎてしまいがちです。しかし清涼飲料水には、砂糖が多く入っているため飲みすぎると、肥満や虫歯、夏バテを引き起こしてしまいます。



ポイント③ 3度の食事でも水分ほきゅうのチャンス

水分は、汁ものだけでなく、ごはんやおかずにもふくまれています。朝・昼・夕の3度の食事をしっかりと食べることで、かなりの水分をとることができます。特に汗をかいたときには、みそしるやスープなどの汁ものがミネラルほきゅうにもなり、おすすめです。



なつ しょくせいめい ぎ

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは1日をスタートさせ、元気の源となる大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べることで、寝ている間に失った水分の補給ができます。

夏野菜をたっぷり食べる！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。また夏野菜は水分が多いので、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！

のどごしのよい麺類や冷たいサラダばかりでは、栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜や、カレーなどのスパイスを上手に取り入れて、主菜のおかずをしっかりと食べましょう。

食中毒に気をつける！

夏は、細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前には、必ず石けんを使って手洗いを行いましょう。また調理する時は中までよく火を通し、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。



たなばた



七夕は、中国の古い伝説から生まれた行事です。昔、布を織るのがとても上手な織姫と、牛飼いの彦星があまりに仲がよすぎて仕事をなまけるようになりました。それを見た天の神様が二人を離ればなれにし、1年に一度七夕の日に会うことを許しました。七夕には、機織りの上手な織姫にあやかり、書道や詩歌などの上達を願って短冊に願い事を書き笹の葉に飾ります。また、七夕の日には、そうめんを食べる風習もあります。これは、織姫がはたをおることから、そうめんが機織りの糸に似ているからという説があります。

