



7月 食育だよ！



日増しに暑くなってきました。
気温が急に上がるこの時には、熱中症や夏バテになりやすいです。
こまめな水分補給としっかりとしたバランスの良い食事で体調を整えましょう。

今月の行事と食 ▶七夕 / 七夕そうめん

七夕とは、中国から伝わったとされる星祭りで、彦星と織姫が1年に一度、7/7の夜に会うとされており、願いを込めた色とりどりの短冊を笹竹に飾ります。
かつては旧暦で数えていたため、現在の8月上旬～中旬にかけて行われていました。

七夕の行事食として、七夕そうめんがあります。
七夕そうめんは、中国の伝統菓子である「索餅(さくべい)」が由来とされています。
索餅は小麦粉と米粉を水で練り、塩を加えて縄上にしたもので「無病息災」を祈願した縁起物でもあります。
また、そうめんは、簡単に作ることができ、冷たいツユと合わせてつると食べられるため、夏の暑さで火照った体を冷ましてくれる効果があることから、夏の風物詩でもありますね。

今年は、7/6に七夕メニューとして
「七夕そうめん」と「七夕ゼリー」を
お出ししています



▶夏の水分補給 ～水分補給に適した飲み物とは??～

夏の水分補給においては、汗から水分だけでなくナトリウム(塩分)をはじめとしたミネラルも失われるため、水分とミネラル(塩分)の両方を補給しましょう。

日常の水分補給なら、水かお茶

- 水は糖分や塩分が含まれていないため、たくさん飲んでも糖分や塩分の摂りすぎにならない◎
- お茶は、ノンカフェインかつミネラル豊富な麦茶がおすすめ！

運動時(汗をたくさんかくとき)はスポーツドリンク

スポーツドリンクには、糖分や塩分が含まれているため、運動時等、たくさん汗をかいたときの水分補給におすすめです◎

カフェインは利尿作用が強いため、水分補給には少ないものを選びましょう。
糖分は水分や塩分の吸収が良くなるうえに疲労回復にもつながります



旬の食材 ▶夏野菜



とまと・きゅうり
なす・とうもろこし

「夏野菜」とは、夏が旬の野菜のことで、トマト、きゅうり、なす、とうもろこし等が挙げられます。
夏の太陽の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜には、水分やミネラルが豊富に含まれ、火照った体を冷ましてくれる効果があります。

ミニクイズ ～経口補水液とは??～

Q. 経口補水とは??

成分が限りなく人体の水分に近く作られているため、効率的に吸収することができる飲み物。

Q. スポーツドリンクとの違いは??

経口補水にはナトリウムやカリウム等の電解質が多く含まれ、糖分が少なめに作られている点です。
そのため、脱水症状や熱中症が懸念される際に摂取することが推奨されています。



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU
発行：株式会社 塩梅