



## 7月 食育だよ！ ★



日増しに熱くなってきましたね。  
気温が急に上がるこの時期は、熱中症や夏バテになりやすいです。  
こまめな水分補給とバランスのとれた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まつりで、ひこ星と織姫が1年に一度、7/7の夜に会うとされており、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹竹に飾りますね！

七夕の行事食として、「七夕そうめん」があります。なぜ七夕にそうめんが食べられるようになったのでしょうか？

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した。

すでに平安期には、宮中における七夕行事に欠かせない供物とされていましたが、その後日本で現在の「素麺」として定着していったと考えられています。

また、「そうめん」は、簡単に作ることができ、冷たいツツと合わせてつるりと食べることができます。

そのため、夏の暑さで火照った体を冷ましてくれることから、現在では七夕に限らず、夏の風物詩でもありますね。



### ☆夏の水分補給☆ ～水分補給に適した飲み物とは??～

汗からは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、水分とミネラルの両方を補給しましょう！  
また、カフェインは利尿作用が強いため、少ないものがおすすめです。糖分は水分や塩分の吸収UPと疲労回復の効果があります。

#### 日常の水分補給なら水かお茶

水：糖分や塩分が含まれていないため、それらの摂る必要があります(※)  
お茶：なかでも麦茶は、ノンカフェインかつミネラル豊富であるためおすすめです

#### 運動したときはスポーツドリンク

スポーツドリンク：糖分や塩分が含まれているため、汗をたくさんかいたときにおすすめです。(※)



- (※) <手作りスポーツドリンクのレシピ>
- 水 1L に対して、
- 塩 3g、砂糖 40g が基本レシピです。
- ▶甘さを控えめにしたい場合…
- 砂糖 40g をブドウ糖 20g で代替する
- ▶風味を良くしたい場合…
- レモン果汁 50mL ほど加える



### 旬の食材 ▶スイカ



旬: 6~8月

スイカは、90%が水分で、ミネラルや糖分も豊富に含まれるため、夏バテ防止の水分補給にぴったりの食べ物です。冷やしすぎると甘みが少なくなる、食べる1時間ほど前に冷やすのがおすすめです。また、美味しいスイカは叩くとやや低めの音が響くもの、縞模様がはっきり濃いものを選びましょう。

### ミニクイズ ～スイカの食べ方～

#### Q. スイカに塩をかけるのはどうして??

【答え】より甘みが強く感じられるようになるため

人間の味覚は、甘みより先に塩辛さを感じるようにできています。そのため、スイカに塩をかけて食べると、先に塩辛さを感じてからスイカの甘みを感じるため、甘みが引き立ち、普通より強く甘み感じるようになるのです。夏の塩分補給にも良いため、ぜひご家庭でも塩をかけて食べ比べてみてください♪

#### ★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Instagram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