



# 7月 給食だよ!

2022年7月配布



今年の梅雨は、夏のように暑い日が連日続き、雨がほとんど降らない異常気象となっており暑さに身体がついていけず、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をするようにしてください。

## 【体内の水のはたらき】

体内の60~70%は水分です。体内の水分は、体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。体全体の水分量の割合は、大人より子どもの方が身体活動など、代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多くの水分をとるようにしましょう。

### 水分補給のタイミング



⑥起床時

⑤就寝前

①遊びの前後

子ども用コップ一杯分

②外出の前後



③お昼寝の前後

④入浴の前後



上記のポイントでしっかり水分を補給しましょう。



## 旬の食材を食べましょう

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く食べることで体調を整える効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューに上手く取り入れてみましょう。

### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす→ 身体を冷やす効果、利尿作用もあります。
- トマト→βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ→ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- あじ→骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにする、DHA、EPA（ドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸）を含む。



## 子どもたちが収穫したお野菜は…

野菜を植えてから約二か月が経ちすくすくと成長しています。育てたピーマンは焼きそばや炒め物に入れて提供しました。ピーマンのにおいが好きじゃない嫌いと言っている子もいましたが頑張って食べている子やモグモグ食べている子もいました。

## 七夕ってどんな日?



織姫（おりひめ）さまと彦星（ひこぼし）さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7月7日の夜のこと。短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けます。

## 七夕でそうめんを食されるのはなぜ?

昔中国では病をさけるまじないとして、七夕に「索餅」（さくべい）と呼ばれる食べ物が後のそうめんになったと言われています。