



給食だより



気温が上昇し暑い日が続くこれからの時期は、体の水分が失われて熱中症になるリスクが高いです。また、子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。ご家庭でもこまめに水分補給をするようにしてください。



七夕

七夕の夜、天の川を挟んで離れ離れになった織姫と彦星が、年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。

また七夕には、そうめんを食べる風習があります。中国伝来の索餅（さくべい：小麦粉と米粉を練って縄の形にしたお菓子）がそうめんへと変化して広まり、七夕にそうめんを食べるようになりました。

園では、7月4日に七夕メニューを提供します。



冷たい飲み物、食べ物の摂りすぎに注意！

暑さを和らげるために冷たい飲み物や食べ物についつい手が伸びてしまいがちですが、消化・吸収の働きに多くの熱が必要になるため、体内の熱が奪われ内側から冷えてしまいます。内臓を冷やしすぎることによって、血液が十分に胃や腸に行かなくなってしまい腸の働きが低下し、便秘や免疫力の低下により風邪をひきやすくなってしまいます。

体調を崩さず夏を乗り越えるためにも冷たい飲み物、食べ物の摂りすぎに注意しましょう。



水分補給のポイント

子どもは体温調節機能が未発達です。暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり体温を下げるのも時間がかかってしまうため熱がこもりやすく体温が上がりやすくなってしまいます。

喉が渇く前にこまめに水分を補給しましょう。



夏野菜を食べよう！

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。旬の食材は栄養もたっぷりあります。

《きゅうり》

通年で回っているきゅうりですが、旬のものはカロチンやビタミンCなどを多く含んでいます。きゅうりは体にこもった熱をとる働きがあるので、熱中症に良いです。

《ゴーヤ》

ビタミンCの含有量は、トマトの約5倍と豊富に含まれており、加熱しても失われにくいという特徴があります。

《とうもろこし》

炭水化物を主とし、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が多く含まれています。収穫後時間とともに急速に味も栄養も落ちてしまうため、買ったその日のうちに食べるのがおすすめです。ミネラルなどの栄養成分は粒の根もとに多くあります。

《すいか》

すいかは体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。また汗で失われた水分やミネラルを補うことができます。

土用の丑の日



「土用」とは、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間を指し、「丑の日」は十二支の丑を指します。

うなぎを食べる由来は所説ありますが、江戸時代、売り上げ不振に悩んでいたうなぎ屋が、「本日本土用の丑の日」と書いて店先に貼って商売を繁盛させたことが始まりと言われています。

うなぎには、ビタミンA・B群が豊富に含まれているため夏バテを防止する効果があります。

今年の土用の丑の日は
7月30日（日）です。

