



7 給食たより

気温が上昇し暑い日が続くと、体の水分が失われて熱中症になってしまう可能性があります。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。



食べ物から上手に水分摂取



夏野菜の多くは水分たっぷり。カラダの中からクールダウンできる夏野菜は、夏バテ防止にも積極的に摂りたい食材です。夏野菜の多くは90%が水分で、食事から手軽に水分補給ができます。



夏に負けないカラダづくり

【たんぱく質】

1食に1品のたんぱく源を欠かさず摂るようにしましょう。夏を乗り切る体力をつけるために体をつくるメイン栄養素です。

【ミネラル】

汗とともに失われていくミネラル。野菜や海藻類、果物類など、さまざまな種類を摂るようにしましょう。

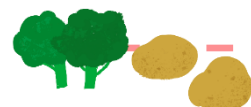


【ビタミンC】

カラダの免疫力を高め、疲労回復に必要な栄養素です。手軽に摂取しやすい食材はじゃがいも、ブロッコリー、キウイフルーツなど。

【ビタミンB1】

糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。不足すると十分なエネルギーを作り出すことができなくなります。豚肉や玄米などに多く含まれています。



夏の野菜といえば

夏に収穫される野菜をまとめて“夏野菜”と呼び、キュウリ、ピーマン、ナス、トマトなど…種類も豊富で、夏は野菜を摂取する絶好の時期とも言えます。旬の野菜には、その時期のカラダが欲する栄養素を多く含んでいます。夏は食欲が低下する時期でもあり、キュウリやトマトなど、火を通さず食べられる食材が多いのも夏野菜の特徴です。



納豆の日



7月10日は語呂合わせで納豆の日です。大豆に納豆菌という微生物を加えて、発酵させることで納豆ができます。納豆のネバネバにはナットウキナーゼという成分が含まれています。ナットウキナーゼには血栓を溶かしたり、作らないようにする作用があります。その他にもたんぱく質、ビタミンK、食物繊維、ビタミンB2などたくさんの栄養素が含まれています。

七夕そうめん



7月7日は七夕です。七夕は離れ離れになった織姫と彦星が、年に1度だけ二人の間にある天の川を渡って出会える特別な夜のことです。七夕には短冊に願いを書いて笹の葉につるしたり、そうめんを食べたりします。中国伝来の索餅（さくべい）が現代のそうめんとして広まり、七夕にそうめんを食べるようになりました。索餅とは小麦粉と米粉を混ぜて太い縄のように編んだ揚げ菓子です。そこから、7月7日にその1年の健康を願ってそうめんを食べる習慣ができ、現代まで伝わっています。

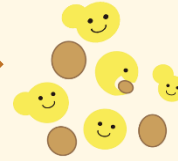


姿を変える食材 大豆→納豆

大豆を煮る



納豆菌



アミノ酸

納豆の完成！

