

# 7月 給食だより

## 暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子供やお年寄り、体調が悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。また水分補給もしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

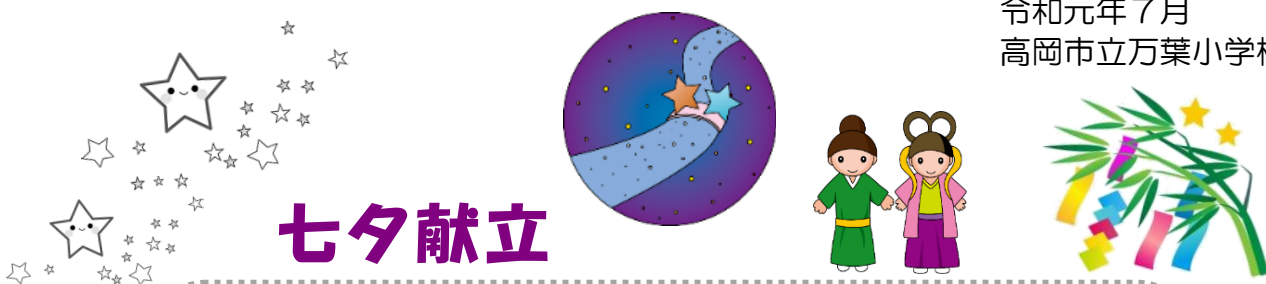
### ！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p> 	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう！</p>  <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b>つぶん（鉄分）不足に注意！</p>  <p>海藻 アサリ レバー 小松菜</p>
<p><b>し</b>よくよく（食欲）を増す工夫を！</p>  <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b>つとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p>  <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b>ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p>  <p>ジュース アイス とり過ぎ×</p>

### ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

#### 水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶等で十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動等で汗をたくさんかく場合は、ナトリウム等が失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類等を補給できる飲料がおすすめです。

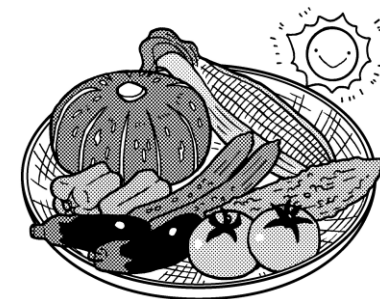


## 七夕献立

七夕は、いつも離れ離れの「織姫」と「彦星」が、7月7日の夜に天の川を渡って、年に1度だけ会えるという中国の伝説が始まりとされています。この日は、七夕の行事食であるそうめんを食べたり、願い事を書いた5色の短冊等を笹竹に飾り付けたりします。給食では、手巻き寿司や七夕汁、七夕ゼリーが出ます。七夕汁は、そうめんを天の川や織姫が紡ぐ糸に見立ててあり、玉ねぎ、人参、椎茸は短冊で、オクラは星をイメージしています。楽しみにしてください。

## 《みずみずしい夏野菜を食べよう！》

夏が旬の野菜といえば、トマト、胡瓜、茄子、ピーマン、南瓜、オクラ、枝豆、とうもろこし、にがうり等たくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜にはビタミンが豊富に含まれています。また、みずみずしい夏野菜は、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。



### 旬産旬消

旬の時期に生産されたものを、旬の時期に消費することをいいます。

### 「旬産旬消」の良いところ

- その1 環境にやさしい！**  
露地栽培ができるので、冷房や暖房がいりません。  
※露地栽培…温室等を使わず、自然の土地や畑で栽培すること。
- その2 栄養たっぷり！**  
夏が旬のトマトは、冬のものよりビタミンが豊富です。
- その3 その時期の体にぴったり！**  
トマト、胡瓜、茄子等の夏野菜は水分を多く含むものが多いので、熱くなった体を冷やしてくれる効果があります。

