



給食だより



梅雨と夏の間で、天候や気候の変化が大きい季節となりました。本格的な夏の暑さを感じる日も増えています。この時期は体力が落ちたり、睡眠不足になったりなど夏バテしやすくなります。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して栄養をしっかり摂りいれましょう。またこまめに水分補給もして体調管理に気をつけましょう！

熱中症にご注意！

熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。体温が高い、顔が赤い、めまい、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて水分補給をします。脇の下を冷やすと効果的です。また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。

七夕

七夕とは、中国から伝わった織り姫と彦星の「星伝説」と、書道や裁縫の上達を願う風習「乞巧奠」に、日本の「棚機女」が神様のために着物を織る神事が合わさって、今日に伝えられている行事です。今年の7月7日は、織り姫と彦星が無事に会えるでしょうか。夜空を見上げ、天の川を探してみましょう。

ネバネバで夏バテ予防

夏野菜がおいしい季節です。山芋、オクラ、モロヘイヤ、モズクなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれており、腸内環境を良くする働きがあります。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいた時などが水分補給のタイミングです。

作ってみよう！ フルーツポンチ

- 《 材料 》
- 小玉スイカ 1個
 - ※好みの果物 適量
 - キウイ 1個
 - さくらんぼ
 - バナナ 1本
 - 三ツ矢サイダー 約500ml

- 《作り方》
- ①スイカを安定させるために、底の皮を薄く切り取る。
 - ②スイカの上部1/3を1周、ギザギザに飾り切りする。
 - ③スイカを二つに分ける。
 - ④スイカの果肉をくり抜きスプーンでくり抜く。
 - ⑤スイカ以外の果物は型抜きでお好みにアレンジする。
 - ⑥④でできたスイカの器に、くり抜いた果肉と果物などを入れ、三ツ矢サイダーを注ぎ入れる。