



# 給食だよ!



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってじめじめした季節が続くようになりました。たくさん汗をかくこの時期は熱中症にも注意が必要です。元気に楽しい夏を乗り切るためにも、こまめな水分補給と規則正しい食生活、十分な睡眠を心がけましょう。



## おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す

※ほてった体を冷やしてくれます!

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す

※水分がたくさん含まれています!

【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調子を整える

※タンパク質がたくさん!



## 七夕を楽しむ

### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。ひこぼしとおりひめの伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「たなばた」と、中国から伝来した「きっこうでん」という行事が結びついたものと言われています。

### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



### 土用の丑の日にはウナギ

「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切る為に、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。



### 食育なぞなぞ

いっしゅうかんで ふつかかんしかたべられない くだもの なあに?



答え：スイカ



### 食育なぞなぞ

そらから ふってくるものと おなじなまえで おこめからできる おかしって なあに?



答え：あられ

### 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。

