

梅雨が明けて、本格的に暑い季節となりました。暑さに備えてしっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えていきましょう。

～ 7 月の給食目標 ～

## 夏の健康と栄養について考えよう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」

7 月に入り本格的に暑くなってきました。

この季節は「いつでも・どこでも・だれでも」熱中症を発症する可能性があり、重症化すると命を落としてしまうこともあります。

熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを欠食してしまうと、熱中症のリスクが高まります。早寝早起きをし、必ず朝ご飯を食べる様にしましょう。

### 水分補給のポイント！

喉が渴いたと  
感じる前に水分補給する。



コップ一杯程度の水分をこまめに摂るようにする。

汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒に摂るようにする。



一度に大量に飲んでしまうと、胃に負担をかけたり、排せつされやすくなってしまうためこまめに摂ることが重要です。

その他にも睡眠中は無意識に、かなりの汗をかくため、朝起きた時にコップ一杯の水分をとることはとても大切です！

水筒は持ち帰ったら、パッキン類を取り外して、それぞれの洗剤で良く洗い、しっかり乾かしましょう。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口を付けたら早めに飲み切るようにしましょう。

～ 7月7日は『七夕』 ～

七夕は年に一度、織姫と彦星が天の川を渡って会うというお話だけではなく、「畑作の収穫祭」という意味も持っています。麦の実りや、茄子・キュウリといった夏野菜の成熟を祝い、神様にその恵みを感謝する行事でもあります。



七夕の日によく食べられている行事食は「索餅(さくべい)」という小麦粉と米粉を練ったものを縄のようにねじって作る中国から伝わってきたお菓子や、「そうめん」、「ちらし寿司」などが挙げられます。

また、「オクラ」は七夕の日には神様に供える風習があることからよく食べられます。切り口が星形になっていることから、食べることで願いを天に届けるといった言い伝えがあります。オクラは夏バテ防止の食材としても知られているため、ぜひこの機会に食べてみてください！

7月7日の給食では、天の川をA献立「米粉めん汁」、B献立「冷麦」で表現し、星をオクラで見たてました。さらにA献立では、夜空をイメージした星形のナタデココが入った「グレープゼリー」があります。

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養がたっぷりと詰まっています。特に、夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。

また、水分やカリウムが豊富に含まれているものも多くあり、身体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用によって体から熱を出して、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。

Q.この野菜の中で夏に多く収穫されるものはどれでしょう？



かぶ



トマト



きゅうり



とうもろこし



ピーマン



にんじん



なす