



食育だより



本格的に夏の暑さがやってきましたね。体温調節がうまくできない子どもは、体調を崩しやすくなります。こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。また、元気に夏を乗り切るためにも食事・運動・睡眠をしっかりをとることを心がけましょう。カラフルな色の夏野菜も食事に取り入れることで、夏バテの予防にもなりますよ。

☆☆☆☆☆☆☆☆ 7月7日は七夕です ☆☆☆☆☆☆☆☆



七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをする日です。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。昔中国で7月7日に「索餅（さくべい）」（小麦粉を縄のように練ってのばしたものを）を食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。



☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆

暑い夏！！ 熱中症に注意

体内から水分が1%失われるとどのの渴きを感じ、2%失われるとめまいや吐き気などを引き起こします。のどが渴く前に、こまめに水分をとるようにしましょう。

水分補給に適した飲み物

★水

毎日の水分補給に向いています。

ただ、ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性も。



★麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

※緑茶やウーロン茶は利尿作用があるため熱中症予防の水分補給にはあまり適しません。

★スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いので摂りすぎに注意！

日常的な水分補給には適しません。



土用の丑の日

土用とは体調を崩しやすい季節の変わり目に当たる期間のことです。また、古くから丑の日に「う」のつくものを食べると病気になるという言い伝えがありました。

江戸時代、それをヒットにした鰻屋が「本日 土用丑の日」と書いて店先に貼ると、鰻が飛ぶように売れました。そこからほかの鰻屋も真似するようになり、土用の丑の日に鰻を食べる習慣ができたとされています。

今年の土用丑の日は、7月19日です



旬の野菜 オクラ

栄養と調理のポイント

オクラに含まれるペクチンは整腸作用があり、便秘を解消させる働きを持っています。またムチンは胃の粘膜の保護を助けます。

オクラについている産毛は、少量の塩を振って手でこすった後に、水洗いしましょう。また、ヘタには苦みがあるので切り落としてください。ゆでる前にヘタを切り落とすと粘りが出やすいので注意しましょう。