



しょくいく 食育だより

がつごう
7月号



だんだんと日ざしが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月7日は七夕です

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

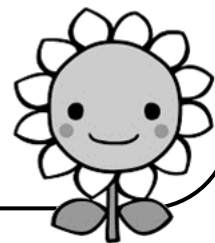


給食のメニューより

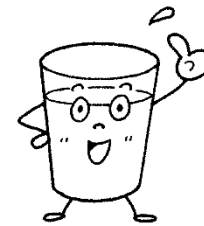
茎わかめのサラダ

茎わかめ	50g	①茎わかめは、塩蔵で塩抜き、戻してあるものを使用した場合としています。
きゅうり	60g	乾燥茎わかめを使う場合は、6g程度をお使いください。
キャベツ	100g	さい。
にんじん	40g	②きゅうり：輪切り、キャベツ：短冊切り、にんじん：マッチ棒状に切る。
コーン	40g	③沸騰した湯で、①②をさっと湯がく。
和風ごまドレッシング	40g	④水気をよく切り、冷やしたら、ドレッシングをあわせる。
		⑤皿に盛り付けて、できあがり☆

◎煮物の印象が強い茎わかめですが、サラダにもとっても合います♪



のどがかわく前に

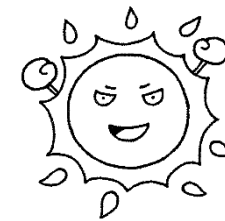


水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。



しっかき食べて夏バテ予防！

夏は、そうめんやうどんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？

暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

