



7月の給食だより



梅雨が明けると、本格的な夏の季節がやってきますね。暑い日が続き、少し動いただけでも汗をかく季節です。こまめな水分補給を心がけ、熱中症の予防をしましょう。暑さで子どもたちの食欲が落ちてくる場合があります。夏野菜は水分が多く、体を冷やしてくれる効果がありますので、積極的に摂り、夏バテにならないように気をつけて過ごしましょう。



～7月7日は「七夕」です～

- ★七夕は、織姫と彦星が年に一度天の川を渡って会えるという日で、願い事を書いた短冊を笹竹に飾り祈る日です。二人を引き離している天の川に輝く「夏の大三角形」は、こと座のベガ（織女星）、わし座のアルタイル（牽牛星）、白鳥座のデネブ（カササギ）からできています。7月7日の夜に東の空を見上げて、夏の大三角を見つけてみるのも楽しいかもしれませんね。七夕では、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。保育園では、給食に七夕そうめんを提供する予定となっています。



[水分補給はこまめにしよう]

遊びに夢中になってしまうと、子ども自身が熱中症の予防することはできません。服装による暑さ調節や顔色、汗の量など大人が気を配ってあげましょう。のどが渴いた時には、すでに水分不足の状態です。こまめに水分や塩分をとらせましょう。水分に含まれる糖分は、血糖値を急上昇させるので、空腹感が落ち着いてしまい、食欲低下に繋がることで夏バテの原因になります。基本は水かお茶で水分をとり、甘い飲み物はできるだけ避けましょう。



★夏バテを予防しよう★

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体のだるさや食欲不振など夏に起こる不調のことを言います。乳幼児は、体温調節機能や胃腸の働きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。簡単に済ませようと炭水化物に偏りがちになるので、タンパク質を多く含む食材（肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品）や夏野菜を取り入れて暑い夏を乗り切りましょう。

- ◎ビタミンB1の補給（豚肉、鰻、大豆、舞茸、ごまなど）
+アリシン（にんにく、ニラ、玉ねぎ）で吸収率アップ
 - ◎ビタミンCやクエン酸で疲労回復や食欲アップ
 - ◎ミネラルの補給（海藻、緑黄色野菜、貝類、乳製品など）
 - ◎冷たいものを摂りすぎない
- 栄養のバランスを考えて、食べ物が偏らないように選ぶことを意識してみてくださいね。

