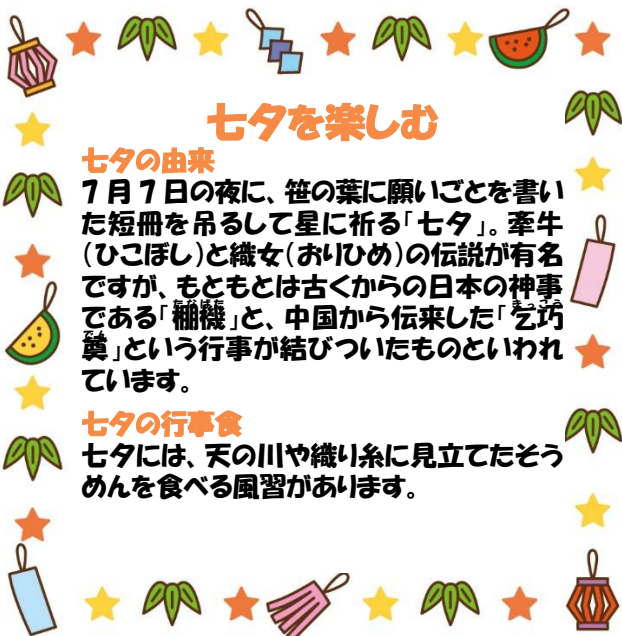




# 給食だより



梅雨が明けると夏も本番になります。  
 気温もぐんぐん上がり冷たい飲み物が美味しく感じる季節ですね。  
 特に気温が高くなると、子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。  
 こまめに水分補給をし、熱中症対策を心がけましょう。また水分はなるべくお茶や水、食事から摂取し夏バテ予防のためにも食材を工夫して栄養バランスに気をつけて夏を乗り切りましょう!!



## 七夕を楽しむ

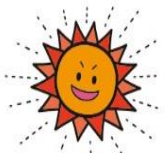
### 七夕の由来

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」。牽牛(ひこぼし)と織女(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「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

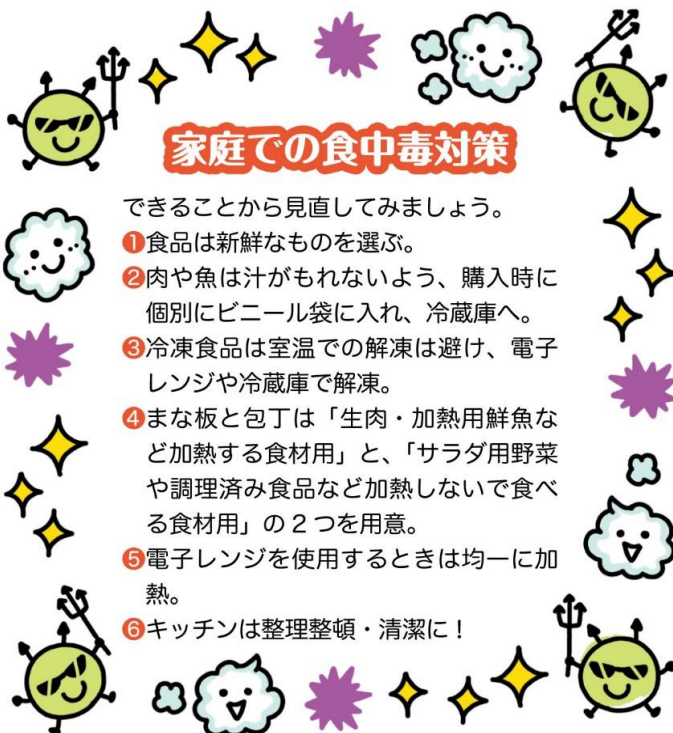
### 七夕の行事食

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。

## 冷たい飲み物に注意!!



暑い日には冷たいジュースを飲む回数が増えてしまうかもしれませんが、飲み過ぎは食欲を失わせてしまいます。そのため、食事から摂れるたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの供給が減ってしまい、夏バテを起こしやすくなります。ですが、ジュースが全てわるいものではありませんので、たまのご褒美にはおいしくいただきたいですね♪



## 家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!

## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

