



# 食育だより7月

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

7月7日

## 七夕メニュー

七夕の日はそのめんを食べる風習があります。  
白くて長いそのめんで、いろいろなものに見立てて、願いをするそうです。「白い糸」として、縫物がうまくなるようお願いがいたり。「天の川」として、星のおまつりを楽しんでましたそうです。

この日の給食にはそのめん以外にも★の形をした食材が入っています。コロッケのほかにも、なんの食材が★になっているか給食を食べるときに見つけてみてください。



## 夏の水分補給

体全体の水分量の割合は、大人より子供の方が高い反面、子供の方が身体活動など代謝がさかんなため、大人に比べて脱水症状を起こしやすく、水分補給には注意が必要です

### 水分補給のポイント

#### 少しずつこまめに飲みましょう

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。少しずつ飲むことで脱水予防になります。

#### 食事からも水分補給

旬の野菜や果物を食べましょう  
食事からは水分だけでなくミネラルなどもとることができます。



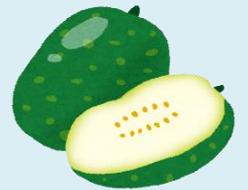
#### 飲み物の種類に注意

糖分の多いジュースは水分が上手く体に吸収されず、とりすぎると虫歯の原因に。お茶や水で水分補給をしましょう



## 給食で出てくる夏野菜

**冬瓜** 冬の文字が入っているので寒い時期が旬と思われがちですが、夏野菜の一つです。冬まで保存できる（食べることができる）とのことから名前が付けられているそうです。煮ると柔らかく7月11日の給食のお汁に入れて出しますので楽しみにしてください



### おくら

切ると断面が星形で食べるとねばねばした食感が特徴のおくら。ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。給食でもお汁やナムルで提供予定です。

7月の給食ではトマト・オクラ・なすび・かぼちゃ・えだまめ・スイカなど夏に旬を迎える野菜や果物が給食に登場します。よく噛んでしっかり食べて暑い夏に負けないからだづくりをしましょう



## さかなが にげた



7月17日は海の日ですね

給食室から赤いさかなが逃げました！

もしかしたら次の日の18日の給食に逃げ出したのかも...

お昼とおやつを食べるときに探してみてください。

