



# 食育だより



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。

## 七夕メニュー

七夕の日はそうめんを食べる風習があります。

白くて長いそうめんを、いろいろなものに見立てて、お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ねがいしたり。

「天の川」として、星のおまつりを楽しんだりしたそうです。

7/5の給食にはそうめん以外にも★の形をした食材が入っています。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多反面、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

### 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。給食でもお汁で提供予定です。

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15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16日の給食に逃げ出したのかも...

おやつを食べるときに探してみてください。

