



食育だより



梅雨空もやがて太陽の照りつける毎日となり、いよいよ夏本番です。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体がだるくなり食欲が衰えがちです。食事・運動・休養のリズムの整った規則正しい生活を心がけてほしいと思います。

夏本番！元気に過ごすための食事と水分補給

今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには食生活が重要になります。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事でご元気に夏休みを迎えましょう。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとり過ぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとり過ぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

休みの日も牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



熱中症を予防する水分補給のポイント

<p>何を飲む？</p> <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p>	<p>いつ飲む？</p> <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。</p>	<p>飲む量は？</p> <p>運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。</p>
---	---	--

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ	カレーライス	冷やし中華	
トマト	きゅうり	なす	スイカ

今月の給食より

- ・行事食等
- ・季節の料理
- ・地場産物（飯能市産）
- ・旬の食材

七夕献立・7日

鶏肉とかぼちゃのオレンジソース、なす汁うどん、焼きとうもろこし、王様のスープ
米、大豆、奥武蔵産じゃがいも（4日のじゃがバターは奥武蔵小学校の畑で収穫したものを使用します。）
あじ、ピーマン、かぼちゃ、なす、さやいんげん、とうもろこし、モロヘイヤ、トマト、メロン



七夕は五節句の一つです。五節句とは中国の唐の時代に定められた季節の変わり目のことで、3月3日、5月5日のように奇数の重なる日があります。七夕の日には各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるし星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。また、七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅（さくべい）」がもとになったと言われ、ちょうど小麦の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

【とうもろこし】

とうもろこしはメキシコから中米が原産地でコロンブスの新大陸発見によって世界中に広まりました。日本ではとうもろこしを野菜として食べますが、国や地域によっては米や麦と同じように主食になっている重要な作物です。食料や家畜の飼料となるほかコーンスターチやコーン油に加工し利用しています。また、最近ではバイオエタノールの原料となるためさらに需要が高まっています。

【モロヘイヤ】

モロヘイヤはアラブ語で「王様の野菜」という意味があります。これには古代エジプトの王様が病気で苦しんでいた時にモロヘイヤの入ったスープを飲んで治ったという話があって、女王クレオパトラもモロヘイヤを食べていたそうです。β-カロテンが多く含まれている緑黄色野菜で切るとネバネバが出てくるのが特徴です。このネバネバを生かして和え物や汁物の実にして食べられています。