



# 食育だより



## 給食室より

### ■ 今月の給食メニューから

#### 13日 アジフライ

久しぶりの「アジフライ」です。カリッと揚がったフライに特別なソースでいただきます。



#### 20日 チキンカレー

暑い夏でもカレーはみんな大好き！汗をかいて暑い夏を乗り切りましょう。



#### 28日 冷やしうどん

鶏肉、きゅうり、コーン、もやしで冷たいうどんです。暑い日にすっきり、さっぱりいただきます。



Q&A 給食室からクイズです  
ピーマンが成長すると「赤色」になる。

○か×か？

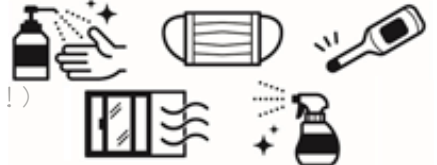


答えは  
8月号で！！

▼昨年の7月は緊急事態宣言が解除になったものの、まん延防止は7月11日まで延長になり、新型コロナ感染が収まらない中で、23日から「東京オリンピック」が開催されました。あれからもう一年が過ぎようとしています。早いですね！さて、梅雨が明けると夏も本番となります。気温が徐々に高くなり暑さが本格的になるころは子供たちの食欲が低下し、水分ばかり取りがちになってしまいますので気をつけましょう。暑さに負けず元よく遊ぶためにも、十分な睡眠も心がけましょう。

▼新型コロナ感染も取りつつありますが、もう少し様子を見て、感染対策を続けてみましょう。

- 手洗いとアルコール消毒をしましょう。
- マスクをしましょう。(屋外でははずしても！熱中症が心配！)
- 密閉、密集、密接を避けましょう。
- 換気をしましょう。



### ■7月の食育カレンダー

#### 10日 冬瓜(とうがん)の日

スイカ、メロンも同じ仲間です。冬瓜は甘味が少なく、低カロリーの野菜で全体の95%が水分なので、暑さで食欲が落ちた時もさっぱり食べられそうです。



#### 22日 ナッツの日

「ナ(7)ッ(2)ツ(2)」と語呂合わせして制定された記念日。アーモンドやクルミ、カシューナッツ、ピスタチオナッツ、マカダミアナッツなどがあり、料理やお菓子に幅広く使われています。



#### 23日 土用の丑(うし)の日

夏の土用の期間はもっとも暑い時期なので、夏バテ対策に精のつくものを食べる習慣があります。その代表が、土用の中でも「丑」に当たる日に食べる「うなぎ」です。

#### 30日 梅干の日

梅干は健康によいため、古くから「難が去る」といわれ、「ナンガ(7)サル(30)」の語呂合わせで制定しました。



7月 2022年 JULY イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### ■水分を補給しましょう！！

水分は、汗をかいて体温を調整したり、尿を排泄して体に有害な毒素を出したり、血液や細胞の内外での重要な働きをします。大量に汗をかくときには、適度な水分補給をしないと熱中症を引き起こす場合があります。体内の水分量は年齢とともに減少して、乳児が約70%、幼児が約65%、高齢になると50%~55%まで下がるそうです。赤ちゃんや子どもの肌はピチピチして、みずみずしいですが、成長するために新陳代謝を繰り返すので、若いほど水分が多く必要になります。



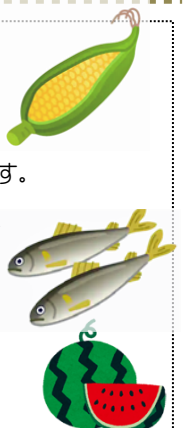
#### ●必要な水分量は？

水分必要量は一日約2.5Lとされています。このうち食事から約1Lを摂取し、残りの約1.5Lは水分として摂取しているようです。



### ■旬のたべもの

- やさい
  - ・とうもろこし→皮付きのとうもろこしにはひげがありますが、ひげと実の数は同じといわれています。
- さかな
  - ・鮎(あゆ)→香を楽しむ食べ方として人気があるのは、全体に塩をふって香ばしく焼き上げた塩焼きです。
- くだもの
  - 西瓜(すいか)→日本の夏を代表する果物で、夏祭りのすいか割りを楽しみですね。



### ■水分補給のポイント

- こまめに… 「のどが渇いた」と感じた時には、すぐに体は水分が必要な状態です。喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
- 少しずつ… 一度にたくさんの水分を摂取しても上手く吸収できません。また、胃腸に負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなる場合があります。
- 適温で… 冷えすぎると内臓も冷え、夏バテの原因にもなります。常温か少し冷たいくらいがいいかもしれません。
- ミネラル補給も忘れずに… 汗をたくさんかくことで、水分といっしょにミネラルも失われ疲れやだるさの原因になります。
- 食事からも… 水分はごはんやおかずにも含まれています。三食しっかり食べることで、栄養補給とともに水分、ミネラル補給にもなります。

