



# 令和5年給食だより もりもり

日に日に暑くなってきました。熱帯夜で寝つきが悪かったり、暑さで食欲がなくなってしまいがちな時期です。冷たい食べ物・飲み物は適量にしてしっかり食事・休息をとって、暑い夏を乗り切りましょう。

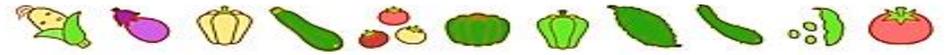


## 夏野菜を食べましょう。

夏野菜には、水分・ミネラルが豊富に含まれています。夏に旬を迎え、おいしく、価格も安定すると給食でもおくら、トマト、すいか等がです。

## 夏野菜の特徴

夏野菜には水分が多く含まれる食品が多く、またカリウムも豊富で、体内の水分量を調整する役割があります。



## 暑さに負けないからだを作しましょう。

暑くなると心配なのは熱中症です。子どもは体温の調節機能が未熟です。また、身長が低いと、照り返しによって体温があがりやすくなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる習慣をつけましょう。

### ★暑熱順化を進めましょう

暑熱順化とは、体を暑さに徐々に慣れさせることです。より高い体温調節機能を獲得すると、熱中症の予防につながります。

#### 【暑熱順化できていない】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血液量が少ない

↓  
熱中症になりやすい



#### 【暑熱順化できている】

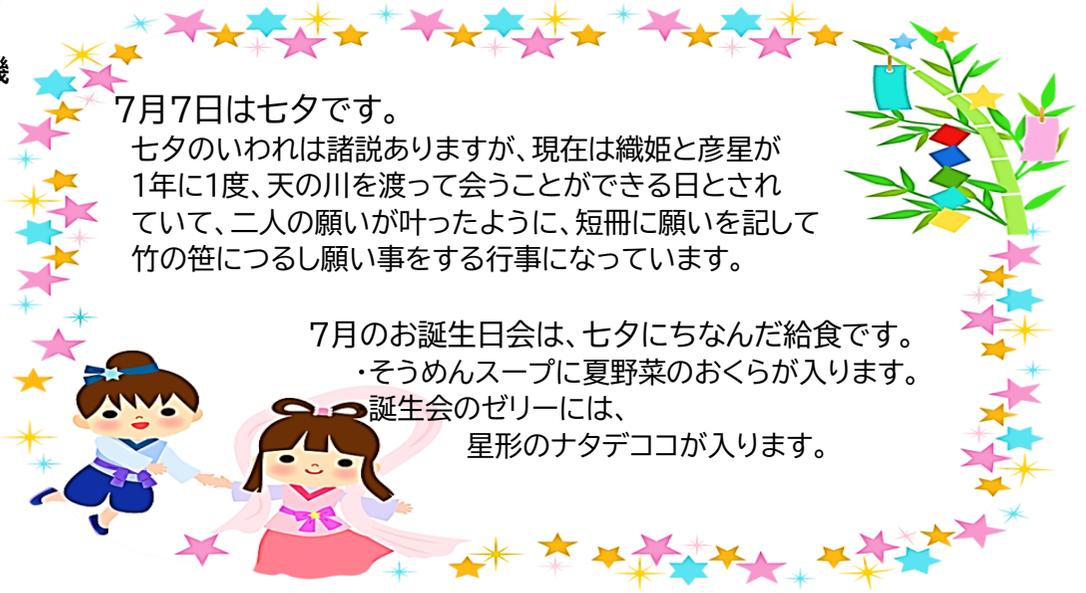
- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血液量が多い

↓  
熱中症になりにくい



### ★ポイント

- ・汗をかく習慣をつける  
(軽い運動、入浴、適度な冷房の使用;冷やしすぎない)
- ・水分・ミネラルの補給  
汗をかいたら、その分水分・ミネラルを補給する  
※おすすめは麦茶  
無糖・カフェインゼロでミネラルの補給が可能



### 7月7日は七夕です。

七夕のいわれは諸説ありますが、現在は織姫と彦星が1年に1度、天の川を渡って会うことができる日とされていて、二人の願いが叶ったように、短冊に願いを記して竹の笹につるし願い事をする行事になっています。

7月のお誕生日会は、七夕にちなんだ給食です。  
・そうめんスープに夏野菜のおくらが入ります。  
誕生日会のゼリーには、  
星形のナタデココが入ります。

### 7月30日は土用の丑の日です。

土用の丑の日は、暑い夏を乗り越えるためにうなぎを食べる習慣があります。  
うなぎには夏に不足しがちなビタミン類が豊富です。  
ビタミンA ……抗酸化作用や免疫力を高める。  
ビタミンB1 ……米と食べると効率よくエネルギーを補給できる  
※うなぎの骨には、カルシウムが豊富に含まれていますが、のどに刺さることもあるため、食べるときには注意しましょう。

