



2022年7月1日発行 すくすくどろんこの会 統括管理栄養士:矢部まり子

気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。 子どもやお年寄りは特に注意が必要です。また、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食欠食に よって「熱中症」を起こしやすくなります。毎日元気に過ごすためにも、朝食をしっかりとり、水分 補給も忘れずに、暑い夏を元気に過ごしましょう。



7月の給食 6日 (水)

鉄分強化Day

7日(木) 七夕献立

13日(水) 世界の料理【モロッコ】

20日(水) 郷土料理【岐阜】

21日(木) お誕生日献立

食育予定

今月も感染症等の動向を見ながら実施して いきます。エプロン・三角巾・マスクのご 用意をおねがいします。

ぱんだ⇒12日(火)ムース作り

らいおん⇒28日(木)とうもろこしの皮むき



食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯や おかずにも含まれているので、 3回の食事からかなりの量をと ることができます。

特に汗をかいたときは、みそ汁 やスープ類などの汁物からミネ ラル(塩分類)補給をしましょ う。また、夏野菜(トマト・ きゅうり・なす・すいか等) は、 体温を下げる働きがあり、水分 補給に最適です。

スポーツのときは

運動して大量の汗をかいた ときは、頻繁に水分補給する ことが大切です。

たくさん汗をかいた後は、水 分と同時にミネラルが失われ ている状態なので、少量のミ ネラルを含んだ飲み物で補給 します。スポーツドリンクは ジュース同様、糖分をとり過 ぎるので、飲み過ぎに注意し ましょう。

清涼飲料水の 飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな、 ジュースなどの清涼飲料水は、 糖分をとり過ぎたり食欲を低 下させ、夏バテの原因になり やすいので、水分補給では向 いてません。

普段の水分補給にはお茶や麦 茶、牛乳にしましょう。



七夕の行事食は、そうめんが有名ですね。 そうめんを食べる意味は、「索餅(さくべ い)」という料理が由来しています。

古代中国で熱病が流行った際に、索餅を 供えて祀るようになったことから、一年間 の無病息災を願い、7月7日に索餅を食べ る風習が生まれました。

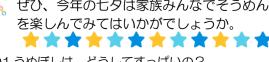
この風習が日本に伝わり、時代を経てそう めんに変わり、現在の七夕の行事食として 食べられるようになりました。

短冊だけでなく、行事食を取り入れてあ やかることも違った楽しみ方ができます。 ぜひ、今年の七夕は家族みんなでそうめん を楽しんでみてはいかがでしょうか。

給食室より

鉄分強化DAYでは、レバーを 使い、唐揚げやミートソース を提供しています。鶏のレ バーは臭みも少なく扱いやす いです。甘辛煮やレバーの力 ツにしても美味しくいただけ ます。ご家庭でもお試しくだ さい。

調理員 加藤



Q1.うめぼしは どうしてすっぱいの?