# 給食だより　7　月

2023年7月/日　第2はとのさと保育園

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまできているようです。暑い日が続くと、食欲が落ちたり、冷たい飲み物を摂りがちになります。これは暑さの影響によって、消化器官の働きが弱まるからです。毎日の食事バランスをみながら食事の内容を工夫したり、お茶や水分を多く含む夏の食材を意識して摂るようにしたいですね。

## 水分補給のポイント

これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体内調節ができず熱中症になったり筋肉のけいれんを起こる場合もあります。

### こまめに

「のどがかわいた」と感じた時には、すでに体は水分不足状態です。暑い日や運動したときは、のどがかわく前にこまめに水分補給を行いましょう。

### 適温で

冷た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ですね。

### ミネラル補給も忘れずに

汗をたくさんかくことで、水分と一緒にミネラルも失われ、疲れやだるさの原因にもなります。スポーツドリンク等で水分をとるのもいいですね。ただし、糖分も多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょう。

### 少しずつ

一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。また、胃腸に負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることもあるので、少量ずつとるようにしましょう。

### 食事からも

水分はごはんやおかずにも含まれています。3食しっかりべることで、栄養補給と共に、水分・ミネラル補給にもなります。

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるタンパク質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## 夏野菜を食べよう

### 日焼け、夏バテ対策

**ピーマン**は、ビタミンCがとても豊富。この栄養素は血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があるので、夏の季節にぴったりです。
マリネ、炒め物、肉詰めなどに。

### 体力増進に有効

**オクラ**の独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があります。
和え物、スープなどに。

### 体の中から冷やす効果

**なす**は水分が多いので、体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病予防の効果があって、油で炒めると吸収率が高くなります。
焼きなす。田楽、炒め物に。

### 自然な甘味でおやつ

**かぼちゃ**は野菜の中でもビタミンEが豊富、黄色の成分(カロテン)には体に抵抗力をつけたり、がんなどを予防したりする効果があります。
煮物、サラダ、スープなどに。

### 赤色に栄養たっぷり

**トマト**の赤色の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があります。3大抗酸化ビタミンと呼ばれるBカロテン、ビタミンC・Eが含まれています。
そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。

パプリカ・きゅうり
なす・えだまめ
**保育園でも育てています！**

## 七夕にそうめんを

七夕というと、彦星と織姫が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。七夕にはいろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で「麦なわ」とも呼ばれていました。
後にそうめんを食べる習慣になりますがこのそうめんの先祖こそが「さくべい」だといわれています。

**保育園での7月7日の給食は「七夕メニュー」で「そうめん」です。**

## 7月の献立のテーマ「夏野菜をおいしく食べよう」