

給食だより

7月号 さいたま市立新開小学校

厳しい暑さが続いています。夏バテで食欲が落ちると、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事、規則正しい生活を心がけ、夏バテしない元気なからだを作しましょう！



すいぶんほきゅう 水分補給

～5つのポイント～

汗をたくさんかく季節になりました。熱中症にならないよう、しっかりと水分補給をしましょう。

◎こまめに



「のどが渴いた」と感じた時には、すでにからだは水分不足の状態になっています。水分が足りないと汗をかくことができず、体温が上がってしまいます。のどが渴く前に水分を摂るように心がけましょう。

◎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されません。胃に負担がかかり、胃液が薄まることで食欲不振の原因になることもあります。こまめに少量ずつ摂るようにしましょう。

◎適温で



キンキンに冷えた飲み物は内臓のはたらきを悪くし、夏バテの原因になります。適温は、5～15℃。少し冷たいと感じられるくらいが◎。

◎ミネラル補給も忘れずに



汗をかくと、水分と一緒にミネラルも失われます。ミネラル補給には、麦茶やスポーツドリンクなどの飲み物がおすすです。ただし、スポーツドリンクには砂糖も多く含まれているため摂りすぎには注意が必要です。薄めて飲むなど工夫して摂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。食事をしっかりと摂ることで、栄養補給とともに水分・ミネラル補給にもなります。3食バランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。



7月7日は七夕です



七夕は、織姫と彦星の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われていています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7月7日の給食は、短冊型の人参や大根、星型のオクラやお麩、そうめんなどが入った「七夕汁」を献立に取り入れました。