

食育だより

2018年 7月

水分補給と塩分補給



たくさん汗をかく季節ですね。

お茶で水分補給をするのに一番適しているのが「麦茶」です。「麦茶」にはさまざまな効果・効能があるとされています。

麦茶はノンカフェインであるためこどもにも適しています。飲むのに適した温度は5℃から10℃程度だと言われています。また他のお茶に比べて傷みが早いので、大量の作り置きは避けましょう。

炎天下で遊ぶとき、スポーツをするときの水分補給には、塩分補給もできるスポーツドリンクや経口補水液が適しています。

またのどが渇いたな、と思う前にこまめに水分補給しましょう。

- ① 血液サラサラ
- ② ノンカフェイン
- ③ 抗酸化作用
- ④ 胃の粘膜保護
- ⑤ ミネラルを多く含む
- ⑥ 体を冷やす
- ⑦ 虫歯予防



夏野菜をたべよう

～給食にも登場しています！～

太陽の光をたっぷり浴びて育つ『夏野菜』は、水分やカリウムなどをたっぷり含み、夏バテや夏風邪の防止、疲労回復にぴったりの食材です。

一口大に切ったナスやズッキーニを油で炒めたり、オクラをさっとゆでて食べやすい大きさに切ってカレーライスにトッピングしたり、ご家庭でも夏野菜をしっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう♪



七夕

☆☆ たなばたの起源 ☆☆

七夕(たなばた)とは「7月7日の夕方」を意味しています。

七夕行事は、日本古来の豊作をご先祖様に祈る祭り(現在のお盆)に、中国で古くから伝わる牽牛星(けんぎゅうせい)・織女星(しょくじょせい)の伝説から発達した手芸・芸能の上達を祈願する乞巧奠(きこうでん)の行事が結びついたものです。また、七夕の行事食といえば「そうめん」です。

昔中国で7月7日に索餅(さくべい：和名ではむぎなわ)を食べると一年無病息災で過ごせるといった言い伝えがありました。索餅とは、小麦粉を縄のように編んだお菓子で、これがそうめんのもとになったといわれています。

