

# 給食だより

R6年7月号

急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなる時期です。食事と睡眠をしっかりとり、暑さに負けない身体作りを心がけたいですね。またたくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめな水分補給をしましょう。

## 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

## 水分補給はこまめに

(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

## 夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。

## 子どもに必要な栄養素

### ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める栄養素で、レバーやうなぎに多く含まれます。緑黄色野菜には、プロビタミンAという状態で含まれていて、必要に応じてビタミンAに変換されます。炒めるなど油と一緒にすることで、吸収率が高くなります。

## 7月のこんだて

### 《給食目標》

- ・好き嫌いをしないで何でも食べて、夏バテを防ぎましょう
- ・箸とスプーンの持ち方に気をつけましょう

日	曜	献立名
1	月	三色丼 和風サラダ ジャが芋のみそ汁 手作りゼリー
2	火	鶏肉のごまみそ焼き マカロニサラダ きのこのスープ パナナ
3	水	なすのピリ辛炒め 春雨スープ プルプルフルーツ
4	木	赤魚の揚げ煮 野菜の磯香和え 豆腐のみそ汁 ヨーグルト
5	金	星のコロッケ 海藻サラダ 天の川スープ セタデザート
6	土	夏まつり
8	月	チーズ入りハンバーグ スパゲティサラダ 麩のみそ汁 手作りゼリー
9	火	カレーポテト ワンタンスープ フルーツクリーム和え
10	水	鮭の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 夏の豚汁 オレンジ
11	木	春巻き ナムル 麻婆豆腐 プリン
12	金	チキンチャップ カラフルサラダ 野菜スープ 手作りゼリー
13	土	わかめ入りうどん パナナ
15	月	海の日
16	火	スタミナ丼 ブロッコリーサラダ かき玉汁 ヨーグルト
17	水	チキンナゲット 五色和え チンゲン菜スープ 手作りゼリー
18	木	ちくわの磯辺揚げ なすとピーマンのみそ炒め 夕顔のみそ汁 パナナ
19	金	ポークカレー 大根とツナのサラダ フルーツゼリー
20	土	具だくさんうどん パナナ
22	月	チキンフレーク焼き スパソテー 大根のみそ汁 手作りゼリー
23	火	夏野菜グラタン コンソメスープ フルーツヨーグルト和え
24	水	鮭の竜田揚げ 野菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁 手作りゼリー
25	木	肉団子 かまぼこサラダ 卵スープ オレンジ
26	金	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え 五目スープ フルーチェ
27	土	根菜入りうどん パナナ
29	月	ドライカレー 花野菜サラダ ナン パナナ
30	火	お楽しみ献立(冷やしうどん・鶏の塩唐揚げ・ツナサラダ・プルプルフルーツ)
31	水	赤魚の甘みそ焼き 五目きんぴら なすのみそ汁 手作りゼリー

### 《お知らせ》

今月の30日(火)は、お楽しみ献立です。  
うみ組さん、ほし組さん、うさぎ組さんは、ご飯はいりません。



