

食育だより 7月

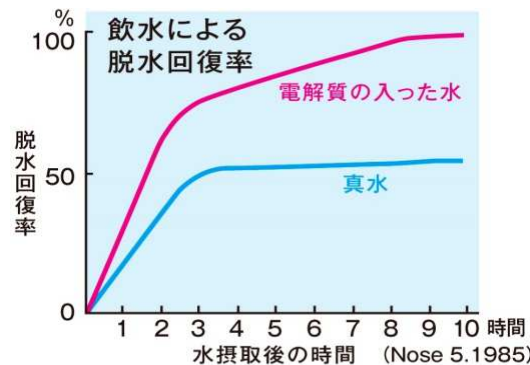
給食室
令和4年7月

七夕(たなばた)

七夕は「五節句」のひとつで、中国の伝説と日本の収穫祭などの風習が混ざり、現代のような七夕となりました。



七夕にはそうめんを食べる習慣があります。そうめんは流れる様子が「天の川」を連想させることや、織姫の紡ぐ糸に例えられたことから、七夕にちなんだ食べ物と言われるようになりました。また、七夕の日にそうめんを食べると病気にならないという説もあります。



脱水症になったら水よりスポーツドリンク！ 真水を飲むと、血液の浸透圧が下がり、あるレベルまでいくと体が受け付けなくなると考えられています。冷や汗や水を飲まないのに喉の渇きが止まってしまうたら、脱水症の危険信号です。

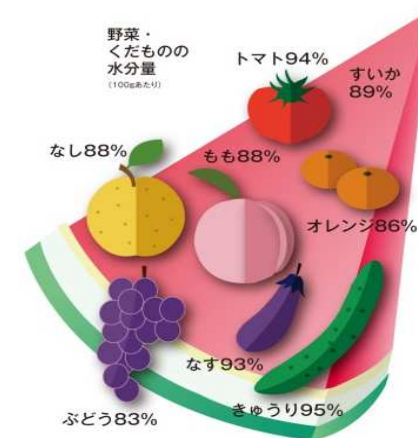
旬の野菜

冬瓜(とうがん)



冬瓜は保存性の高い食品です。昔は、風通しの良い暗い場所に置いていたものを冬の保存食としていたことから、名付けられたと言われています。

夏が旬の野菜や果物は、「食べる水分補給源」。トマトやきゅうりは90%以上の水分を含有しています。汗で失われるミネラルも多く、夏バテを予防するビタミン類も期待できます。



暑さ対策

水分補給

起床時、毎食事時、入浴時、就寝時にコップ1杯、それ以外は30分~1時間おきに1/2杯を目安に。

コップ1杯=約200cc



人体の水分は大人の体重の60%、成長期では70%を占め、血液やリンパ液の主成分として重要な働きをしています。平均的な日本人の1日に必要な水分は2.5ℓ。食事にも水分は約1.5ℓ含まれているので、飲料としては1日1ℓ以上必要です。

食事

夏バテ予防には「ビタミンB1」

夏バテ特有の疲労感やだるさは、「ビタミンB1」が不足することで起こります。ビタミンB群は水に溶けるため、汗や尿と一緒に排出されてしまいます。このため、汗をたくさんかく季節に特に不足しやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食べ物



これらの野菜の香り成分「アリシン」は、ビタミンB1のはたらきを助けるため、一緒に摂ると効果的です。

