

# 食育だより

7月

給食室  
令和6年7月

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



1日3食、決まった時間に食事をしましょう。



よくかんで消化を促進させましょう。味わって食べましょう。



夏野菜(旬の食材)をたくさん食べましょう



緑黄色野菜やフルーツなどに多くふくまれるビタミンCを摂りましょう。



汗をかいたらスポーツドリンクなどで、水分・ミネラルを補給しましょう。



## 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。

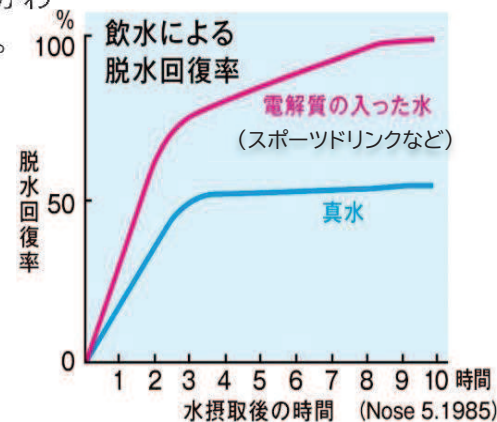


## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

水分補給で

熱中症予防



### 脱水症状にはスポーツドリンク！

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つけなくなると考えられます。冷や汗がでて、喉が渇かなくなったら脱水症の危険信号です。

### 旬の食材 スッキーニについて



ズッキーニはきゅうりに似てますがかぼちゃの仲間です。イタリア語で「小さなかぼちゃ」と意味しています。

栄養価はβカロテンやビタミン E、ビタミン C を含んでいますので風邪予防、疲労回復の効果が期待できます。紫外線によるシミ、そばかすの予防をします。

おすすめ料理は炒め物や煮込み料理のカレーやラタトゥイユなどの料理に入れると食感がよくおいしいです。

### 7月7日は七夕

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。

