



給食だより



7 月に入り梅雨があけると、いよいよ夏本番です！暑さが増すこれからの季節、水分不足から夏バテや熱中症になることがあります。暑い夏を乗り切るための水分補給について、こどもの体や環境、行動から考えてみましょう。

夏を乗り切るための水分補給

～水分不足を引き起こす要因～



こどもの体：熱が体にこもりやすい

こどもは代謝がよいので、よく汗をかき、水分不足となりやすい。



こどもの環境：気温の影響を受けやすい

こどもは大人よりも身長が低いので、地面からの照り返しを受けやすく、高温にさらされる。

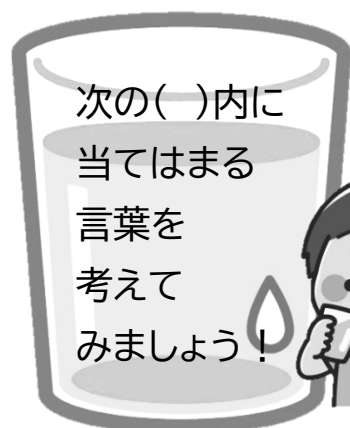


こどもの行動：水分補給が後回しになる

汗をかいていても遊びに夢中になると、のどの渇きに気づきにくい。



クイズ ～水分補給のしかた～



次の()内に
当てはまる
言葉を
考えて
みましょう！

- ① (1)を多く含むジュースや
消化に時間がかかる
牛乳より、水や(2)がおすすめ
- ② 飲み物は冷やしすぎない
- ③ のどが渇いたと感じる(3)に
水分補給をする
- ④ 大量に汗をかくときは(4)も
適度に補給する



【答え】(1)糖分 (2)麦茶
(3)前 (4)塩分

水分補給だけでなく、旬の野菜や果物も食べましょう。旬の野菜の多くは、体を適度に冷やす効果があり、夏に不足しがちなビタミンやミネラルも多く含んでいます。

七夕(たなばた)



旧暦の7月7日の夜に行われる行事で、星祭りとも呼ばれる五節句の1つです。

中国に古くから伝わる彦星(けんぎゅう)と織姫(しよくじょ)の伝説に基づいた

星祭りの説話と日本古来の農耕儀礼や祖霊信仰が結びついたと言われています。

七夕は実はお盆！？



旧暦の7月7日は「この世」と「あの世」の境目があいまいになるお盆の時期。昔は宮中行事として、貴族は七夕の夜に祖先に供え物をしたり、願い事をして翌朝紙に書き、自らのけがれとともに川に流したりしていました。



笹飾りの短冊の色には意味がある！

短冊の色は5種類あり、青は「仁：思いやりや人を気遣う気持ち」、赤は「礼：感謝と礼儀」、黄は「信：誠実さ」、白は「義：大義のための行動」黒は「智：学習や習得」を意味します。今では黒の短冊は、お祭りに合わないこともあり、紫が使われることが多いです。



七夕に食べる物は？

実は千年以上前から、七夕の行事食は「そうめん」でした。

由来は、熱病が流行った際に、古代中国で食べられていた索餅(さくべい)という“小麦を練り、縄のように細長くねじって揚げたお菓子”を供えて祀るようになったことから、1年間の無病息災を願い、7月7日に索餅を食べる習慣が生まれました。それが奈良時代に日本へと伝わり、同じく小麦粉で作られる「そうめん」が食べられるようになりました。

三色ナムル



《材料》(大人2人分)

・もやし…100g ・ほうれん草…1/2束 ・ニンジン…1/4本

(調味料)

・鶏がらスープ… 小さじ1 ・ごま油…大さじ1 ・塩・いりごま…各少々

《作り方》

- ① ニンジンを細切りにし、5分程塩茹でした後、ザルに上げる。
- ② ①の鍋に、もやし・ほうれん草を入れ、3分程塩茹でする。
- ③ ②のほうれん草を冷水につけて水気を切り、3cm幅に切る。
- ④ 粗熱が取れたら①②③を軽く絞ってボウルに入れ、調味料で混ぜ合わせる。器に盛り付けたら完成！

彩りもよく、「あと1品加えたい」という時におすすめです！