



給食だより 7月

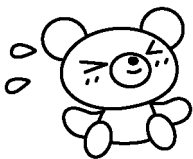
<7月7日は七夕です>



七夕は天の川の両岸に隔てられた恋人同士の織姫と彦星が、一年に一度この日だけは会うことができる日です。七夕には素麺を食べる習慣もあります。七夕の時期にとれる小麦の収穫を感謝することと、素麺の流れが天の川を思わせること、また麺が織姫がつむぐ糸に見えることなどからきているようです。



● こまめな水分補給を心がけましょう！

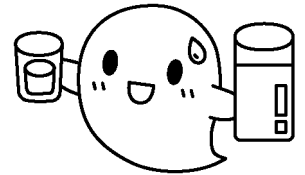


夏は気温や湿度が高く、熱中症が心配な季節です。特に子供はもともと水分が多く、大人よりも代謝が盛んです。また、体の大きさに対して皮膚の面積が広いなどの理由から、体重当たりの水分の必要量が成人の2倍であるといわれています。熱中症予防のためにも、子どもたちには十分な水分をとるように伝えましょう。

● のどがかわく前の水分補給

水分補給の基本は「少量をこまめに」です。のどがかわいた時には、脱水が始まっています。そのため、のどがかわいたと感じる前に飲むことが大切になります。

特に子供の場合は、遊びに夢中になって、のどがかわいたことを忘れてしまいがちです、そのため、こまめに声かけをして休憩をとり、水分補給をさせる必要があります。



● ペットボトルを持ち歩く時の注意



水分補給のために、ペットボトルを持ち歩いて直接口をつけて飲む機会も多いようです。口をつけて飲むと口腔内の細菌がペットボトルの中に入り、飲料を汚染します。気温や湿度が高い場合には、飲料の中の細菌が増殖します。また、糖分が多い果汁飲料や炭酸飲料などは細菌の栄養になるものが多いため、より増殖しやすくなります。開封後はできるだけ短時間で飲み切る、炎天下に置いたままにしないなどの注意が必要です。



今月の給食



7月に入り夏本番となりました。給食でも夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します。その中でも毎年好評なのが夏野菜のカレーです。カレーに入っている野菜はなす、かぼちゃ、トマトなど苦手な子が多い野菜も入っています。特になすは味噌汁や炒め物に入っていると見た目や食感などで食べにくいようですが、カレーに入っていると不思議と気にならず、おいしく食べてもらえているようです。まさにカレーマジック！と言ったところでしょうか。ご家庭でも子どもが苦手な野菜を時々こっそり入れてみてはいかがでしょうか。

