



2023年7月号

梅雨が明けると夏本番です。照りつける太陽の陽ざしが強くなってきましたね。外遊びをするときは、帽子をかぶったり、日陰で休憩をしながらこまめに水分をとって過ごしましょう。暑さで体の消化機能が低下すると、夏バテになりがちです。今が旬の夏野菜を上手に活用していきましょう。



★7月7日は七夕です★

織姫と彦星が一年に一度会える日です。

ご家庭でお子さまと一緒に短冊に願い事を書いてみるのも素敵ですね。天の川をイメージしたそうめんやちらし寿司、野菜や果物を星型にカットしたり、お料理でも七夕を楽しんでみてください。給食でも七夕メニューを用意しています！



土用の丑の日 『うなぎ』

土用の丑の日には、「暑い時期を乗りこえる！」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎにはビタミンA、ビタミンB群が豊富なため、夏バテや夏風邪の防止にもなります。2023年の夏の土用の丑の日は、7月30日(日)です。



～夏野菜をたくさん食べよう～

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富に含まれており、だるさや疲れを取ってくれます。生のまま食べることができたり、簡単な調理で済む野菜が多いので、手軽に日々の食事に取り入れることができます。彩りも鮮やかで、食卓も明るくなるのでオススメです。

- ◇胡瓜 利尿作用、余分な熱を取る、のどを潤す
- ◇ピーマン 血液をサラサラにする
- ◇トマト 食欲増進、余分な熱を取る、のどを潤す
- ◇なす 利尿作用、余分な熱を取る
- ◇とうもろこし 胃腸の調子を整える
- ◇スイカ 利尿作用、余分な熱を取るのどを潤す、むくみを取る



○ 水分補給のポイント ○

- ・のどが渴いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。
- ・冷たいものは一度にたくさん飲みこまず、少しずつ口に含んでゆっくりと飲みましょう。
- ・清涼飲料水は糖分が多いため、飲みすぎには注意しましょう。

