

# 7月給食たより

## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



### ★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など無理な運動は注意!

### ★しつかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

## 暑さに打ち勝つポイント

### ★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとりやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

### ★こまめな水分補給

基本は水やお茶。あせ汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

## お昼ごはんにオススメ♪

### つめめん 冷たい麺に “ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れ、めんつゆにつけて食べると、栄養バランスが良くなります。また、真や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができます。



#### たんぱく質を多く含む

#### そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

#### ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

**★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!**

## 夏の土用の丑の日! 今年は7月27日

「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(または19日間)のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。夏の土用の丑の日になぎを食べる習慣が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”のつく食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます。(いろいろな説があります)。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日

うなぎ

梅干し

うし (牛肉)

ウリ類

うの花