



# 食育通信



梅雨が明け、いよいよ夏本番です。この時期は急に暑くなり、食欲が低下しがちです。暑さ対策をしっかり行い、水分をこまめにとり、朝・昼・晩とよく食べて、暑さに負けない元気な体を作りましょう。



7/7(木)は **七夕そうめん**

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。

また、真夏に弱った体を労わるために消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれた、という説もあります。

そうめんを食べる時は、麺だけではなく、卵や肉類、野菜をトッピングして栄養を補い、夏バテを解消しましょう。

## 水分をしっかり摂りましょう！

人の体の60~70%は水分です。汗をかくことにより、体の中の水分は失われていきます。たった2%の水分が失われるだけで、体調に悪影響を及ぼし、それ以上進むと熱中症になり、命に関わることもあります。こまめな水分補給を心掛けましょう。



### 水分のとり方



- 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水やお茶を飲む。
- のどが渇く前に定期的に飲むようにする。
- 飲み物は冷やし過ぎない。
- 夏野菜や果物を積極的に食べましょう。



### 夏野菜で体の中から涼しく！

きゅうりやトマト、冬瓜などの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富なので、暑さで摂り過ぎてしまった水分をしっかり排出し、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。



☆6月の実施栄養量 小規模保育施設つぼみ (赤色) 清水台幼稚園 (青色) おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
482 kcal	16.1 g	13.6 g	194 mg	1.9 mg	3.5 g	1.6 g
361 kcal	13.5 g	8.0 g	75 mg	1.4 mg	3.3 g	1.6 g

☆7月の目標栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
431 kcal	16.3 g	11.9 g	196 mg	2.0 mg	3.4 g	1.6 g
385 kcal	15.4 g	11.2 g	94 mg	1.7 mg	3.4 g	1.8 g