



# 7月 給食だより



キラキラ眩しい夏の力強い日差しが、夏の訪れを感じさせてくれます。

気温が高い日が続くため、暑さ対策を考えつつ、体調管理に気を付けながらおすごしください。

夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。

ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されていますから、

食事にも十分注意してあげてください。



## 水分補給について

普段の水分補給は何をえらびますか？

水分補給には、糖分やカフェインなどが含まれていないものを選びましょう。

ジュースや清涼飲料などは、糖分が多く、虫歯や肥満の原因となり、日常的に飲むには適していません。また、冷たい飲み物は、甘さを感じにくく、つい糖分を取りすぎてしまうことがあります。

甘い飲み物は、常備せずに特別な日の楽しみ程度にしましょう。

	日常	運動	注意点
水	○	△	水分補給には最適だが、塩分がないので、運動時には向かない
お茶 (緑茶、紅茶、ウーロン茶など)	△	×	カフェインが含まれているため、利尿作用があり、脱水の危険性がある。塩分も含まれていないので、運動時には不適
麦茶	○	○	カフェインが含まれないので、水分補給には最適
ミネラルウォーター	○	○	吸収率のよいものは、運動時でも、水分補給に適している
イオン飲料 (スポーツドリンク)	△	◎	塩分が含まれているため、運動時には最適。糖分が含まれているため、日常的に飲むのには注意が必要
清涼飲料 ジュース類	×	×	カロリーが高く、水分補給には不適

## 土用の丑の日 ~今年は7月28日です~

「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で

日の十二支が丑である日のことを土用の丑の日と呼んでいます。

「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。特に亜鉛が多く含まれています★



## 食器や食具の選び方

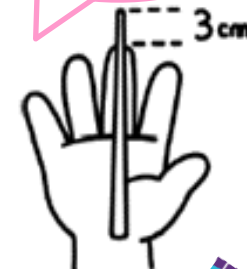


手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお椀を持って右手で食具を使えるようになります。子供の手の大きさに合った持ちやすいものを用意しましょう。落とした時に割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使う事を伝えられる



★箸の選び方  
体の大きさに  
合った箸の長さ

手のひらの  
縦の長さ  
+ 3cm



~水筒の衛生管理も忘れずに~

夏の高温時には、水筒に残ったお茶にも雑菌が繁殖しやすくなります。水筒内部や飲み口、キャップ、ゴムパッキンなどをよく洗い、常に清潔な状態にしておきましょう。熱湯や漂白などで消毒するとより衛生的です。