7月　給食だより

七夕の夜、天の川をはさんで離れ離れになった織姫と彦星が、年に１度だけ会うことができるという伝説に基づいた星まつりの行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。

また、七夕には、そうめんを食べる風習があります。中国伝来の索餅（さくべい：小麦粉と米粉を練って縄の形にしたお菓子）がそうめんへと変化して広まり、七夕にそうめんを食べるようになりました。

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
ミネラルウオーター	○	○	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

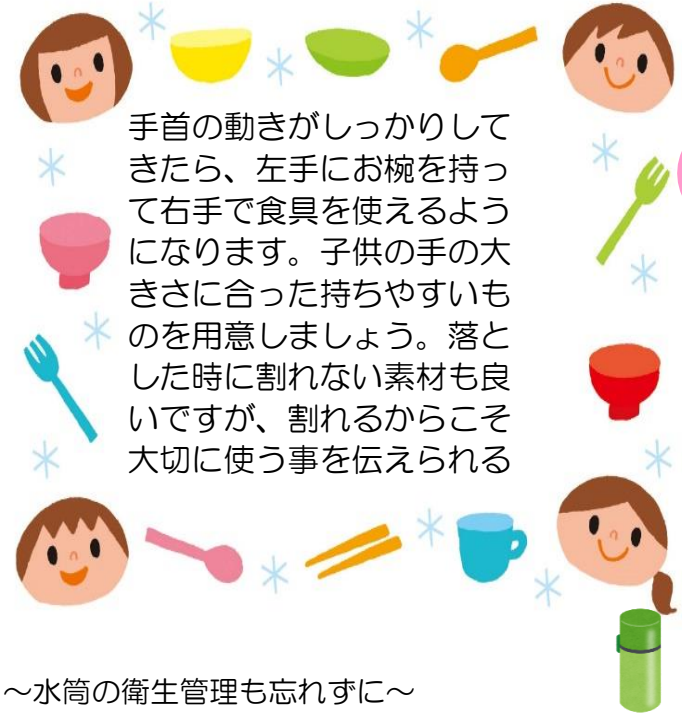
夏野菜の多くは90%が水分で、食事から手軽に水分補給ができます。夏野菜は、夏バテ防止のためにも積極的に摂りたい食材です。

土用の丑の日　～今年は７月30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

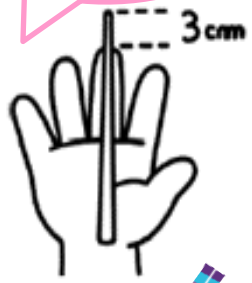


手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお椀を持って右手で食具を使えるようになります。子供の手の大きさに合った持ちやすいものを用意しましょう。落とした時に割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使う事を伝えられる

★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。