

給食だより 2007年 7月

じめじめした梅雨の時期ですが、体調管理はいかがでしょう？ 今年の夏は猛暑の予報がでています。3食をきっちり食べて、暑さに負けない身体づくりをしましょう。

7月7日は七夕（たなばた）ですね。七夕は一年に一度、織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）が会うことを許された日といわれています。晴れるといいですね。みなさんは何を願うのでしょうか。

今月のテーマ 水分補給について



夏は特に、からだ体温の上昇を防ごうと汗を出すため体内水分が不足しがちです。熱中症予防のためにもこまめに水分補給すると良いでしょう。今月は水分補給についてのお話です。

★いつ飲みますか？

運動の前後、入浴の前後、朝起きたとき、夜寝る前... と、汗をかく前後に飲むといいでしょう。

水分と一緒にビタミン補給できる果物などを取り入れて元気に夏を過ごしたいですね。



★何をどのくらい飲みますか？

子どもたちのからだは大人よりも代謝がよく、汗を多くかきます。「汗をかく」というとつい清涼飲料水を与えてしまうかもしれません。しかし、その清涼飲料水には糖分が多く含まれているのをご存知でしょうか？

私たちの身近にある清涼飲料水には 500ml あたりスティックシュガー約5本分の糖分が含まれています。日常の子どもの飲み物は水またはお茶にしましょう。

とはいえ、子どもにとって甘い飲み物は魅力的です。どうしても飲みたがる場合は一日に「コップに1杯だけね」などと制限をつけてあげるといいですね。

また、一度に多く飲むと水分でおなかを満たしてしまうため食事に影響することがあります。少しずつ飲みましょう。



たなばたメニュー



★ 天の川そうめん 大人2人分+子ども2人分

<材料・分量>

そうめん(乾) ...200g	}	水 ...4カップ
ホールコーン缶...中(100g)		かつお削り節 ...20g
オクラ ...2本		上白糖 ...小さじ2/3
なると ...1/3本		食塩 ...小さじ2
にんじん ...約2/3本		醤油 ...小さじ2
		酒 ...小さじ3

<作り方>

- ① 人参は皮をむいて星型で抜いておく。
おくらとなるとは薄切りにする。
- ② 人参とおくらをゆでる。
- ③ 分量の水を沸かし、削り節でだしをとる。
- ④ ③に調味料を加えてつゆをつくり冷やしておく。
- ⑤ そうめんをゆで、器に盛り、人参、おくら、なると、コーンを飾る。

