



7月の給食だより

7月は暑さが本格化します。

大量に汗をかき体力を消耗しやすくなります。

屋内と屋外の温度差や冷房の効き具合などによって体調を崩しやすくなります。

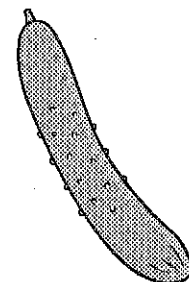
規則正しい食事を心がける、良質な睡眠をとる。

しっかり水分補給をすることで夏バテを予防しましょう。



いろいろな夏野菜を食べましょう

きゅうり

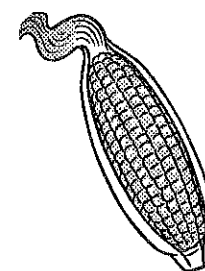


水分が95%以上で、栄養価は高くありませんが、カリウムが豊富に含まれています。体温を下げる効果があります。

おいしさ・新鮮さの見わけ方

皮にはりがあり、イボがとがっているものが新鮮です（中には、イボのない品種もあります）。

とうもろこし

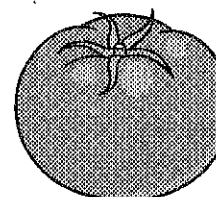


野菜の中でも、糖質が多く高エネルギーです。ビタミンB₁、B₂、カリウムも豊富で、特に食物繊維が多く含まれます。

おいしさ・新鮮さの見わけ方

ひげが茶色でふさふさとしていて、粒が先端までしっかりと詰まっているものを選びます。

トマト



抗酸化作用のあるリコペン（リコピン）やビタミンC、β-カロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤は、リコペンの色です。

おいしさ・新鮮さの見わけ方

重みがあり、赤みにむらがないもの。おしりに、星形の筋があるものがおいしいサインです。

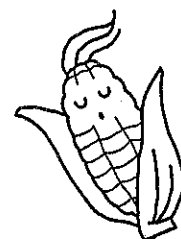
なす



90%以上が水分で、低エネルギーです。皮にナスニンというポリフェノールが含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります。

おいしさ・新鮮さの見わけ方

へたにあるとげは、鋭いくらいのものが新鮮です。皮はつやがあり、色が均一のものを選びます。



とうもろこしの皮をむいてみよう



とうもろこしを皮つきで購入した時は、とうもろこしを触り、どんな感触か、どんなにおいしさを確かめてみましょう。また、その時に、とうもろこしの実とひげが、同じ数であることも伝えてみてください。食べる前にした皮むきの経験が、食への興味につながります。

知って得する 食の知恵袋

乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。



子どもの水分補給は水か麦茶で！