

# 8月給食だより

気持ちよく晴れ渡った青空とともに、夏がやってきました。毎日うだるような暑さが続いています。子ども達は汗をかきながらも、水遊びをして元気に遊んでいます。あつという間に終わってしまう夏、たくさん遊び、お友達や家族と楽しい思い出を作って欲しいと思います。

スイカ割りと、とうもろこしの皮むき体験があります。  
どちらも今が旬です!!そこで、今月はこの2つを紹介したいと思います

## とうもろこし

米と麦に並ぶ世界三大穀物でエネルギーの補給源となり、疲労の回復や軽減、夏バテの予防や軽減にも効果があるとされています。

蒸し器を使わなくても、1本に対し500wで5分ほどレンジで加熱をすれば食べることができます。



## スイカ

90%以上が水分でできており糖分・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどミネラルを多く含んでいます。

微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果を期待できますよ。



## 《熱中症予防について》

高温多湿の屋内外で30分を超える労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、塩分やミネラルも奪われるため水だけではかえって熱中症へとつながる場合があります。

手早く塩分やミネラルを補給するには、スポーツドリンクや麦茶がおすすめです。

また、自分で食塩水を作る場合は1ℓの水に1~2gの食塩を加えます。



## 《食欲がない時は》

夏は内臓の機能低下や、自律神経の乱れによって食欲不振になることがあります。そんな時は、お酢やスパイスを有効活用しましょう。

スパイスが効いていて、野菜や肉の栄養も摂ることのできるカレーや、のどごしの良い素麺に薬味をトッピングし、卵やお肉をのせてタンパク質も一緒に摂る食べ方もおすすめです。

