



# 8月給食だより



令和3年7月28日発行

雲ひとつない青空と賑やかな蝉の声に、夏本番を感じるこの頃。  
たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けて、暑い夏を元気に過ごしていきましょう！



## 水分補給を忘れずに！



子どもは大人よりも多くの水分を必要とし、乳幼児は体重の約70%が水分で体の中の働きを保つために、重要な働きをしています。

特に夏はよく汗をかきます。汗をかくことで体にこもった熱を外に逃がして体温調節を行っています。体内の水分が不足すると熱中症などを引き起こす危険がありますので、適切な水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。

### 【水分補給のポイント】

- \* こまめにとる（1回の目安はコップ1杯）
- \* のどが渇く前に意識して飲む。
- \* 飲むタイミングは就寝時・起床時・食事の時・遊びの前後・お風呂の前後など1日8回以上。
- \* 飲み物は水か麦茶にしましょう。
- \* ジュースや清涼飲料水の飲みすぎに注意！
- \* 大量に汗をかいた後は塩分補給も忘れずに。



### 《手作り経口補水液レシピ》

スポーツドリンクには砂糖がたっぷり入っているので、汗をかいた時は経口補水液や手作り経口補水液がオススメです！

#### ～手作り経口補水液の材料～



## 舌の健康に気をつけよう！



私たちの舌（味覚）は食べ物を美味しく食べるためにとても大切な働きをしています。

舌が健康でないと、食べ物の味が分からなくなったり、濃い味でないと満足できなくなり、栄養

バランスの偏りなどの健康を害する要因になります。

舌の健康を守るために次のことに気をつけましょう。

- ◆ 料理は薄味を心がける。
- ◆ 亜鉛を含む食品(牡蠣・すめ・小魚・卵・牛肉・チーズ・高野豆腐・ゴマ等)を意識して摂る。
- ◆ 加工品やインスタント食品に偏らない。
- ◆ 辛すぎるもの、熱すぎるものを控える。



※味覚の異常に関係が深いと考えられている亜鉛。日本では多くの人が不足気味と言われています。

食品添加物の中には亜鉛の働きを妨げるものがありますので、加工食品の摂りすぎに注意しましょう。

## 今が旬！ズッキーニ！！

初夏から夏にかけてが旬のズッキーニ。



見た目から、きゅうりの一種と思われませんが、かぼちゃの仲間！カリウムやビタミンB群、カロテン、ビタミンCを豊富に含んでおり、暑い夏にはぴったりの野菜です。

味にくせもなく、生でも食べられるので、サラダや炒め物、煮込み料理と様々な料理に大活躍です！

給食でもスープやハンバーグのソースなどに使用します。

ぜひご家庭でも旬のズッキーニを味わってみてください♪