



## 生活習慣をととのえて夏バテを防ごう

暑い日が続くと、食欲が出ない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。

夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。

## 清涼飲料水の飲み過ぎに注意

汗をたくさんかく夏は、水分補給が欠かせません。この時期、特に心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。しかし、清涼飲料水の飲み過ぎは添加物や砂糖の摂り過ぎなど、心配な点もあります。水分補給の内容について考えてみましょう。

清涼飲料水とは・・・甘い炭酸入りの飲み物、果汁50%以下の飲み物、ソフトドリンク、スポーツ飲料 など



### どんなものを飲めばいいの？

のどが渇いた時は、水やお茶など砂糖の入っていないものや、水にレモンを絞ったレモン水等、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。

スポーツ飲料は激しい運動をした時にし、日常の水分補給として飲む習慣はつけないようにしましょう。

### ノンカロリー、ノンシュガーだからたくさん飲んでも大丈夫？

ノンカロリー・ノンシュガーという表示の清涼飲料水が出回っていますが、これらが全てカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。100ml あたり5kcal 未満の場合「ノンカロリー」と表示してよいことになっています。また、清涼飲料水には様々な甘味料が使われているものがあり、これらの甘味料の中には、摂取量が多いとおなかのゆるくなるものもあります。適量を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 今月の行事食

7月3日は七夕献立として、「ちらし寿司、牛乳、星形ハンバーグ、七夕汁」を提供します。

七夕は一年に一回、「ひこぼし」と「おりひめ」が天の川で会うことが許された日です。七夕は、古くからおこなわれている日本のお祭りの行事で、五節句の1つです。7月7日には願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣は、今も残っていますね。もともと、七夕の風習は、奈良時代に中国から伝わったといわれています。3日の給食の七夕汁には、天の川にみたてた「そうめん」、星の形をした「麩」や、短冊の形をした「だいこん」と「にんじん」が入っています



## 旬を味わう～夏野菜・果物～

夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。

4日に、とうもろこし、5日に、にがうり、かぼちゃを揚げてカレー粉で味付けする「大豆と夏野菜の唐揚げ」、8日に「すいか」、11日に、「なすの味噌汁」、17日に、かぼちゃ、なす、ピーマンを使用した「夏野菜カレー」を提供します。

4日に提供するとうもろこしは、緑区にある若谷農園さんの「雪の妖精」という白いとうもろこしです。1年生とおおぞらさんに「とうもろこしの皮むき」をお願いしています。皮むきをしてもらったとうもろこしは、蒸して給食で提供します。旬のとうもろこしの甘みを味わってほしいです。



## 今月の郷土料理

今月は沖縄県です。独特な食材や調理方法を用いた沖縄の料理は、14世紀から19世紀まで続いた琉球王朝時代、中国や日本、薩摩との歴史的なかかわりの中で生まれ、発達しました。

もずく丼・・・・・・・・沖縄県産のもずくを使用しています。もずくには歯や骨を強くするカルシウムや、肌をきれいにするビタミン、鉄分、食物繊維が含まれています。

## パリオリンピック開催記念献立

4年に1度のオリンピックが、今年はフランス・パリで7月26日～8月11日に開催されます。給食では開催国であるフランス発祥とされる「クロケット」を提供します。

「クロケット」とは、フランス発祥とされる揚げ物のことです。クロケットをもとにして日本のコロケが誕生したといわれています。なめらかな食感が特徴です。