



給食だより 7月号



蒸し暑い日が続いています。この時期は疲れやすく、食欲も落ちやすいので体調管理が大切になります。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけましょう。

土用丑の日

(2018年は7月20日です。)



なぜうなぎを食べるの？

夏にうなぎが売れないと、うなぎ屋に相談された平賀源内は、“う”から始まる食べ物を食べると夏バテしないという風習に習って、店先に「本日丑の日」という張り紙を出すようにすすめました。すると、うなぎ屋が大繁盛したことから、他のうなぎ屋もまねをするようになり、夏の土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が一般化したといわれています。

ビタミンたっぷり！！

うなぎの栄養

ビタミン A … うなぎに含まれる豊富なビタミンの中でも特に多く含まれています。粘膜の強化や目の働きをよくしてくれます。

ビタミン B1 B2 … 疲労回復や髪・爪・皮膚などを健康に保ってくれます。

ビタミン D … カルシウムの吸収を高めてくれます。

ビタミン E … 抗酸化作用があります。

他にも DHA EPA ミネラル(鉄・亜鉛・カルシウム)なども含まれています。

注) うなぎはビタミンの宝庫ですが、ビタミンCは少ないので野菜などで補いましょう。

夏の水分補給

【こまめに水分を補給する】

人の構成成分で一番多いのが水。なんと乳幼児から幼児では、70～80%が水です。水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養素などを全身に運ぶため、人には欠かせません。たとえ数パーセント減少しただけでも臓器の働きを正常に保つことができないため、こまめに水分補給することは、人間の生命を維持する上で、とても重要なことです。



【適切に水を補給する】

子どもが欲しがる前に飲ませることがポイント。暑さで水分を失った場合、のどの渇きを感じたら、既に「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら、食事時以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。

【水かお茶で水分補給】

体内で、ジュースに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」など甘くない飲み物を与えましょう。

