



食育 Information

毎月
19日は食育の日



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。予防のためにも水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

●しっかり食べて夏バテ予防

バランスのよい食事をとることは、それほど難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物を揃えると、いろいろな食品を食べることができて自然にバランスが整います。

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から食品を組み合わせることでバランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

夏こそ重要！！

夏はそうめんなどの麺類だけで食事を済ませることが多くなっていませんか？暑い夏こそバランスのよい食事が大切です。麺類には、卵や肉（豚肉、ハムなど）、野菜をプラスしてたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

●熱中症を予防する 水分補給の注意点

① 甘い飲み物の取りすぎに注意！

冷たいものは甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎに注意しましょう。

② 気を付けて！「ペットボトル症候群」

ペットボトルで甘い清涼飲料水をたくさん飲むと、過剰な糖が尿に排出されて脱水気味になり、のどが渇きます。さらに飲み続けると体がだるくなったり、吐き気や意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があるので注意しましょう。

③ 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトルは直接口をつけて飲むのでとても便利です。しかし、口をつけることで飲み物の中に口の中の細菌が入ってしまいます。それを飲み残した場合、時間がたつと飲み物の栄養を利用して細菌が増えていきます。特に乳酸飲料や果汁飲料は細菌の栄養になるものが多く含まれています。ペットボトルは開けたら早めに飲み切りましょう

※水分補給は、水や麦茶をのどが渇いたと感じる前に、こまめに補給することが大切です。

7月7日

は七夕



七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食では5日（金）を七夕献立にしました。