

7月 給食だより



令和4年7月号
杉並区保育課

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。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわく前に

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



麦茶

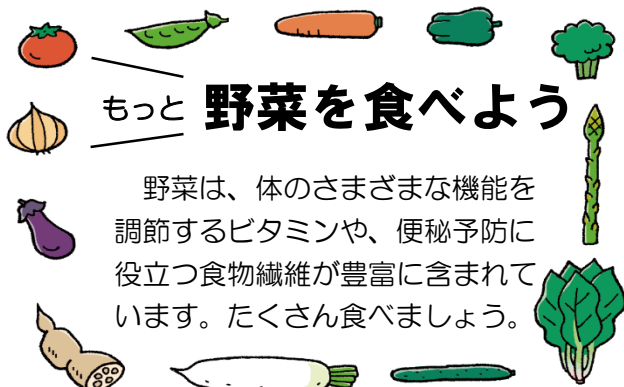
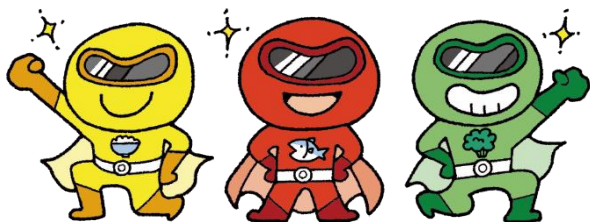
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。食事にも影響するので注意しましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

しっかりと食べて



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

暑い夏も元気に過ごしましょう！



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された彦星と織り姫の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。

給食では昼食に七夕ちらしと天の川スープ、おやつにきらきらゼリーを提供します。

