

気象庁の予想によると今年の気温は平年より高くなると言われています。これからの時期は、気温や湿度が高く、食欲がわきにくいですが、体調を整えるために、食事は重要です。給食では、食べやすい料理やスタミナが付くようなメニューを取り入れて、おいしく楽しく食べられるように工夫しています。食事からしっかりと栄養素をとりましょう。

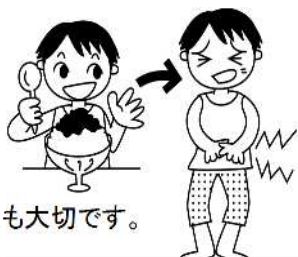
◇ 夏バテをふせぐ食事 ◇

『夏バテ』は『夏負け』ともいい、夏の暑さに負けて、食欲や体力が落ちたり、疲れが取れず体がだるくなったりすることです。暑い夏を元気に乗り切るためには、何より食生活が大切です。夏バテを防ぐ食生活のポイントを御紹介します。

1. 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに注意！

冷房が効いた部屋で、冷たいジュースやアイスばかりを飲んだり、食べたりしていると、急激に胃腸を冷やしすぎることで、かえって、消化能力が低下し、食欲が落ちてしまうことがあります。

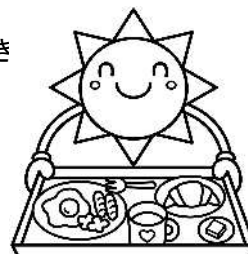
一度に食べる量を決めてから食べる、冷たいアイスの代わりに口当たりのよいゼリーを選ぶなど、胃腸を冷やさない工夫も大切です。



2. 朝ご飯をしっかり食べよう！

早朝から暑く、朝から食欲がわかないという日もあるかもしれません。朝ご飯は、睡眠中に空になった脳のエネルギーを補うために欠かせません。暑さを理由に、朝ご飯を抜いてしまうと、脳に必要なエネルギーが不足して、ますます体の調子が悪くなってしまいます。

どうしても食欲がわかないときは、ごはん、パン、果物などは、脳のエネルギーに欠かせない「炭水化物」を優先的に食べましょう。



3. 夏野菜をたっぷり食べよう！



夏が旬の野菜(トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど)は、水分が多いのが特徴です。

食事に夏野菜を積極的に取り入れることで、食事からも水分をとることができます。

5. 食欲増進の工夫をしよう！

食欲がないときは、食欲を増進してくれる食材を取り入れましょう。暑い日こそ、無性に辛いカレーが食べたくなるということはありませんか？ 例えば、レモンや酢の酸味、香味野菜、香辛料などを使って、食材の味にアクセントをつけると、食欲増進に効果があります。



4. のどがかわいたらミネラルが含まれる飲み物を！

暑い日は、汗とともに、体内の電解質(ミネラル)が体外へ流れ出てしまい、脱水による熱中症が心配です。ミネラルを補うために、スポーツ飲料や経口補水液を摂る方法の他に、牛乳、アーモンドミルク、豆乳などを飲む方法もおすすめです。

これらの飲み物には、カルシウムや鉄分など、不足しがちなミネラルが豊富に含まれています。

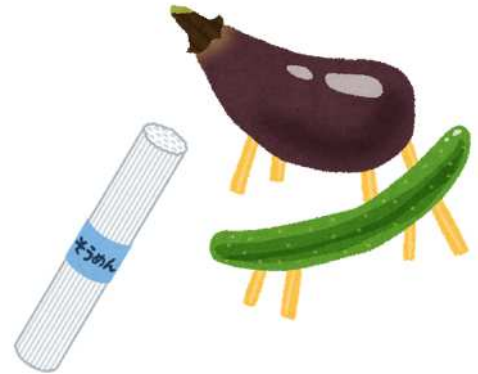
給食がない日は、1日にコップ(200ml)2杯程度飲みましょう。



◇ 7月7日 七夕(しちせき)の節句 ◇

日本の五節句（1月7日人日の節句、3月3日上巳の節句、5月5日端午の節句、7月7日七夕の節句、9月9日重陽の節句）は、古くは、中国の稲作地帯における風習が、奈良時代の日本の風習と重なり、変化したものと言われています。

七夕の節句は、中国では、裁縫の技術の上達を願い、糸や針と共に、酒や、瓜などを備えていたそうです。日本に伝わってからは、小麦粉でつくる「そうめん」を糸に見立てて、瓜やナスなどを供えました。糸を使って布を織る機（はた）は、大切な道具だったので、土間より一段高くしつらえた棚床に置きました。そのため、布を織る機のことを、「棚機（たなばた）」と呼び、織物技術の上達を祈る7月7日（しちせき）を「たなばた」と呼ぶようになりました※1。



本校の給食では、七夕にちなみ、そうめんを使ったすまし汁を提供します。

織姫と彦星が一年に一度会うことができると言われている天の川をイメージして、ちらしずしと七夕ゼリーには、星☆彗をちりばめます。どんな星☆彗が登場するか、楽しみにしてください。

※1 参考：「日本料理とは何か」奥村彪生著，農山漁村文化協会発行，2016年

◇ 稲花タイムのトマトとナス ◇

生育状況や収穫状況に応じて、稲花タイムのトマトやナスが、給食に登場するかもしれません。使用する場合は、当日の給食でお知らせします。お楽しみに♪