



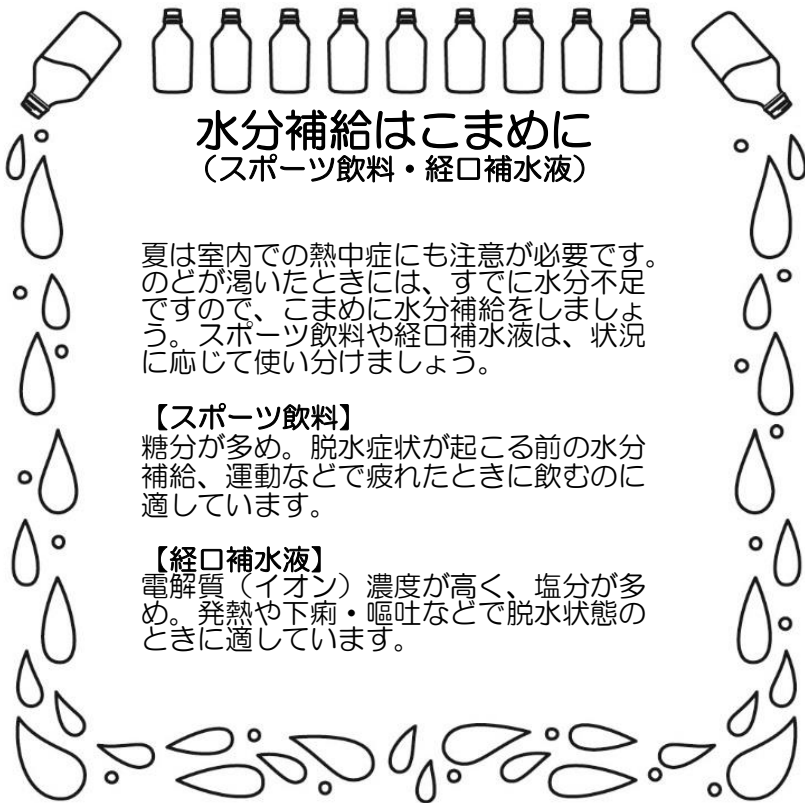
給食だより



～七夕を楽しみましょう☆☆～

7月7日は七夕。ご家庭ではどんな楽しみ方をされているでしょうか。七夕と言えば願いごとを笹や竹に飾る七夕飾り。七夕飾りが広く普及したのは江戸時代だそうです。笹や竹は生命力にあふれ、まっすぐ伸びることから神聖な植物とされ魔除けになると考えられていました。また、そうめんが天の川にたとえられ、七夕に食べられるようになったのは平安時代に由来するといわれています。小麦は毒を消すという言い伝えから、七夕にそうめんをお供えて健康を願いました。

七夕のゆうべには、ご家族で七夕飾りに願い事をして、七夕そうめんはいかがでしょうか。夏の野菜のオクラは、あのネバネバが夏バテ防止や滋養強壮によく、切り口が星型なので、そうめんに合わせて七夕にぴったりです。ここに蒸し鶏や薄焼き卵、ゆでた人参を短冊に見立ててちらすと栄養バランスも整います。ぜひおためしください。



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】

糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。

【経口補水液】

電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。



こどもはもっとこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。

おいしく減塩！



減塩ひと口☆コラム☆

～減塩調理の工夫：下味に酒や香味野菜を上手に使う～

大人の1日の食塩相当量の目標量が男性で8g、女性で7gですから、保育園に通園しているお子さんですと、大人の約半分の4g程度が1日の目標量になります。これを1日3食で配分すると、1食1.3g程度が目標量になります。これはかなり厳しい目標です。

この目標にできる限り近づけるテクニックとして、肉や魚の下味付けに塩や醤油を使うのではなく、酒や生姜やんにく等の香味野菜だけを利用して下味を付ける方法があります。それに香味野菜を入れたタレをかけることで、塩分が少なくても美味しい肉や魚のメインのおかずになります。

今月の減塩メニューは「鯖のから揚げ葱ソース」。葱ソースが食欲をそそります。