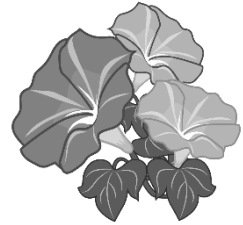




# 給食だより

## 令和6年度7月号

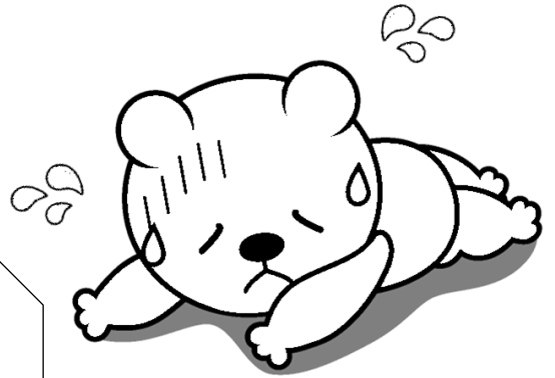


今年も早いもので、半年が過ぎました。梅雨が明けると、いよいよ夏の到来ですね。夏に向けて、元気に過ごすために美味しい夏野菜をたくさん食べましょう。

### 子どもの水分不足にご注意を！

#### 【子どもが水分不足になりやすい理由】

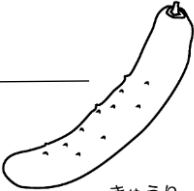


- ① 下痢や嘔吐が起こりやすい。
- ② 汗や尿の他に、目にみえないうちに蒸発している水分（不感蒸泄）が多い。  
例）走ったあとにからだから蒸気が出ているような気がする。
- ③ 成人と比べて体重あたりの水分割合が高く、体重も軽いため、少しの脱水で不足になりやすい。



#### 体重あたりの水分量

乳児：約70%	幼児：約65%
学童：約60%	成人：約60%

水分は飲み物からだけではなく、食べ物からも補給が可能です。特に、この時期美味しい夏野菜は、水分含有量が多いため、積極的に摂り入れましょう。

<p>水分95%</p> <p>カリウム 他</p> <p>(ナトリウムの排泄を促進)</p>  <p>きゅうり</p>	<p>水分94%</p> <p>リコピン 他</p> <p>(血圧改善の有効性あり)</p>  <p>とまと</p>
<p>水分90%</p> <p>シトルリン 他</p> <p>(むくみに効果あり)</p>  <p>すいか</p>	<p>水分93%</p> <p>ビタミンC 他</p> <p>(抗酸化作用)</p>  <p>ピーマン</p>
<p>水分93%</p> <p>ナスニン 他</p> <p>(抗酸化作用)</p>  <p>なす</p>	

### 7/7は七夕の日

年に1度だけ織姫と彦星が天の川を渡って会うことができる日とされています。行事食としてそうめんがありますが、由来は諸説あり、「①天の川に見立てている、②健康を願って」などと伝えられています。



レシピ紹介中♪