

食育だより 7月号

佐世保市立天神学校

平成29年7月3日

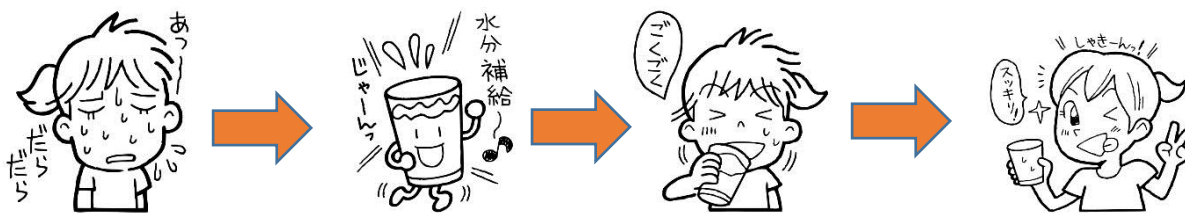
7月になりました。気温も徐々に高くなり、食中毒や熱中症が心配な時期になりました。手洗いやうがい、水分補給を忘れずにしましょう。

すいぶんほきゅう みなお
水分補給を見直しましょう



Q. どうして水分補給が大切なの？

A. 体の中にある水分は60～70%といわれていて、人間の体は汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。ところが汗をかく量が多いと体の中の水分が不足し、熱中症になってしまいます。ひどいときだと命にかかわるため、水分補給が大切なのです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

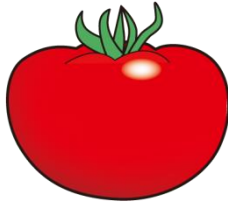


夏が旬の食べ物を食べましょう



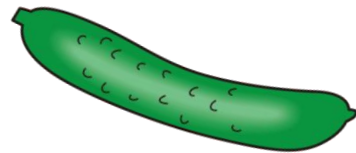
夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。

トマト



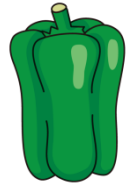
1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり



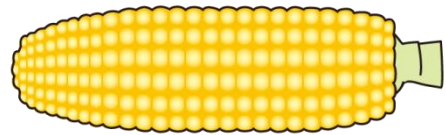
水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

ピーマン



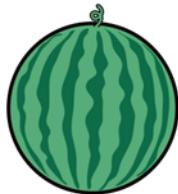
ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

とうもろこし



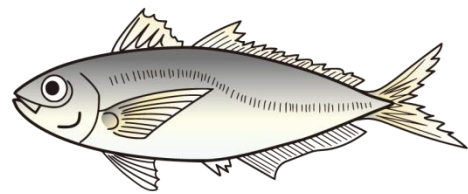
焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。

すいか



夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べすぎに注意しましょう。

あじ



あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。

たなばた ～七夕～

たなばた ちゅうごく ふるいでんせつ
七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を
おる しょうす しょうじょ うしか い けんぎゅう けっこん なか しごと
織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をな
まけるようになり、あま がわ りょうがん はなされて
天の川の兩岸に離されてしまったといいます。
げんたい たなばた ごしき たんざく ねがい かいてささ かざります たなばた
現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕に
なつ やさい そなえたり たべたり
は、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

