

水分をしっかりとって脱水予防をしよう！

ベビーかろーれ（給食室）
令和3年7月号

夏の暑さもそろそろ本番となります。この季節に注意したいのが脱水です。

本格的な夏を乗り切るためにもバランスの取れた食事や水分補給を心がけましょう。



水分補給をしよう！

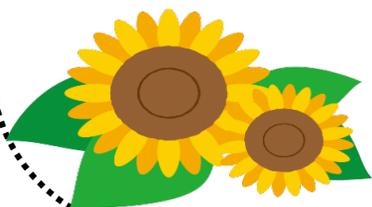


暑い日が続きますので水分補給は積極的に行うようにしましょう。普段の水分補給は水や麦茶で十分補給できます。甘い飲み物は摂りすぎると虫歯や肥満の原因にもなるので水や麦茶などを飲むようにしましょう。喉が渴いてからでは遅いので喉が渴く前にこまめに水分をとりましょう。



この時期は普段と同じ生活をしていても汗をかきやすくカラダの水分やナトリウムなどのミネラルが失われがちです。

バランスよく食べたり、お味噌汁を取り入れることで、食事からも水分やミネラルをとることができます♪



七夕の行事食

7月7日には七夕そうめんを提供します。七夕にそうめんを食べる伝統は古代中国で索餅（さくべい）という小麦粉料理を無病息災をねがって7月7日にお供えていたことが始まりです。日本に伝わったのは平安時代で、現代はそうめんに変わったそうです。そうめんを天の川や織姫の織り糸にたとえているという説もあります。



旬のやさしい

トマト・きゅうり・おくら・枝豆・なす・ズッキーニ

夏野菜がおいしい時期になりました。夏野菜は水分が多く含まれています。また不足しがちなビタミンやミネラルも豊富です。積極的に取り入れていきましょう！

