



# 給食だより

2024年7月  
認定こども園 新宿ベアーズ  
栄養士



梅雨が明けると夏も本番となります。暑いと食欲も落ち気味ですが、夏バテを防ぐためにもしっかり食べて、こまめな水分補給をすることが大切です。

今月の献立は、暑さに負けず食欲が増すように、酢やレモンなど酸味のあるメニュー、カレー味やしょうが、にんにくなどのスパイスや薬味を効かせたメニューや、冷たくて喉越しの良いおやつを多く取り入れました。

## 水分補給のポイント

何を飲むの？

普段は、水や麦茶で水分補給しましょう。  
甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の摂り過ぎになります。食事にも影響するので注意しましょう。



いつ飲むの？

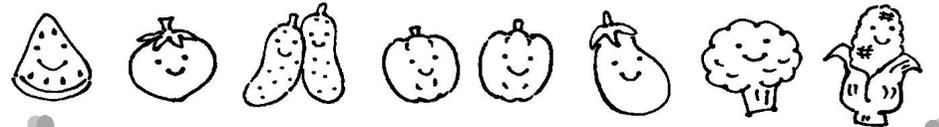
のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給することが大切です。運動するときは、運動前、運動中、運動後に水分をしっかり摂りましょう。



## 『七夕の日』

七夕の夜、天の川をはさんで離れ離れになった織姫と彦星が年に1度だけ会えることができるという伝説に基づいた星まつりの行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。

また、七夕にはそうめんを食べるという風習があります。中国伝来の索餅（さくべい）という小麦粉と米粉を練って縄の形にしたお菓子がそうめんへと変化して広まり、七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。  
新宿ベアーズでは、7月5日に七夕メニューを提供します。



## ～ 夏野菜を食べよう ～

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜（トマト、きゅうり、なす、オクラ、すいかなど）には、水分やカリウム、ビタミンが豊富に含まれ、身体にこもった熱を下げたり、疲労回復を助けたりするなどの効果があります。

また、水分を多く含む夏野菜は、水分補給にも役立ちます。すいかや生で食べるきゅうりやトマトはおやつにもいいですね。

