



給食だより 7月

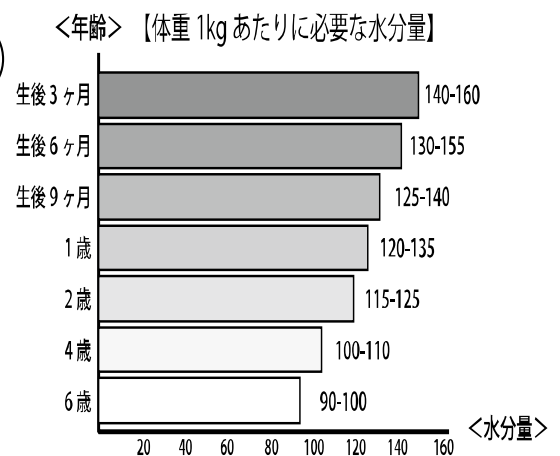
2025.7.1

もう、梅雨明け？💧 今年はとんでもない速さの梅雨明けです。疲れ、だるさ、むくみなど体への影響も大きいです。水分の取り方やミネラル補給、外気の湿気や冷房など生活習慣からも影響を受けやすいので暑さに負けず元気で過ごせるように発酵食品を食べましょう！

～熱中症に気を付けて過ごしましょう～

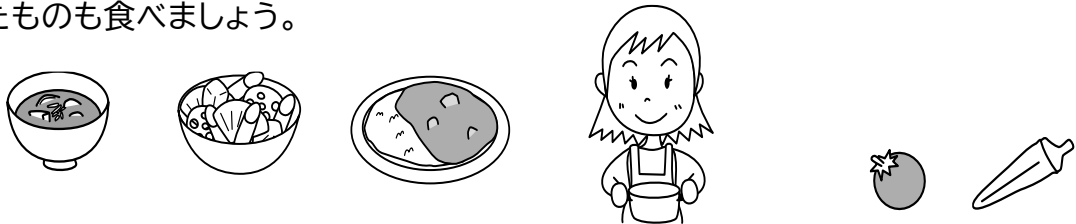
子どもはおとなより水分を必要とします。
水分を上手にとりましょう

- ① 水分はこまめにとりましょう
- ② 冷たすぎないものを飲みましょう
- ③ 食欲増進に効果的な食品を上手に取り入れましょう。



出典:「ちょっと心配 ペットボトル症候群」食べもの文化研究会 芽ばえ社

- ④ 冷房により、子どもたちの身体は想像以上に冷えています。
暑いからといって冷たいものばかりを食卓に並べず、煮物やみそ汁、カレーなどの火がじつくり通ったものも食べましょう。



- ⑤ きゅうりやピーマン、ナスといった夏野菜は、身体を冷ます効果があります。それらを上手に使って内面から身体を整え、より冷房を使用しなくても良い身体作りをしましょう。

～旬の食材 とうもろこし～



給食の献立の中から、とうもろこしご飯が人気だったので、ぜひお家でも作ってみてください♪

＜材料＞米 4 合、とうもろこし 1 本、塩 小さじ 1

- ① とうもろこしの実を包丁でそぎ落とす。
- ② 炊飯器に目盛りまで水を入れてから、とうもろこしの実と芯と塩を入れて炊く。芯も一緒に入れることで美味しく炊き上がります！

～蚊はこんな人が好き～

甘いものを食べすぎている人

チョコレート、アイスクリーム、蜂蜜、砂糖、果物、清涼飲料水、炭酸飲料などをとりすぎると、血流が悪くなり、ドロドロな血になります。



動物性食品を摂りすぎている人

乳製品やお肉などの動物性食品をとりすぎると血液が酸性過多になります。

～虫が刺す位置で問題点分かる！？～

左側、頭、上半身、背中をよく刺される

→甘いもの（お酒、砂糖、お菓子、果物、アイスクリームなど）をとりすぎている可能性あり



右側、足、下半身、お腹をよく刺される

→動物性食品（肉、卵、魚、乳製品など）をとりすぎている可能性あり

～蚊に刺されにくくするにはどうしたらいい？～

全粒穀物、野菜、海藻、たくあん、梅干し発酵食品などは血液を強くしてくれます。ここでも梅干しが登場しました。梅干しは本当に優れた食品です。

～蚊に刺されたときの対処法～

自然塩

薬品を使わずにかゆみを抑える効果があるのが塩です。刺されてすぐに塩をスリスリしておくと、かゆみが治まりやすくなります。掻きむしったり、傷があるとしみるので注意してください。



～クッキングのお知らせ～

7月5日土曜日 13時～

梅干し仕上げ 赤しその塩もみ

簡単しば漬け、しそひじきのレシピ配布

松山研修のため、クッキング担当は辻です。どうぞよろしくお願い致します。