

食育だより

7月にはいと、この時期は梅雨らしい日が続いたり、夏のように暑かったりと体調崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。

夏本番！！汗をかいたら水分補給

乳幼児の体の水分の割合は体重の 70%から 80%とされています。上がった体温を汗をかくことによって下げているためこまめな水分補給が必要となります子どもたちに一番適した飲み物は水または麦茶です。スポーツドリンクなどのイオン飲料は塩分の摂り過ぎになることがあるのでイオン飲料の取りすぎには気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感も出るため、お腹がいっぱいになり食事が食べられなくなる原因にもつながるので、上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



7月7日は七夕です。

七夕の日にはいろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、そうめんを食べるという習慣もあります。これは悪いことが起きないようにと願いを込めて、素麺の原型といわれる「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていたことに由来します。

「さくべい」は、小麦粉と米粉を塗って細く乾物ようにしたものを縄のように二本合わせて作ったお菓子で「麦なわ」とも呼ばれていたそうです。

七夕の日には素麺を食べてみてはいかがでしょうか？



参考文献：<http://www.os-1.jp> (大塚製薬)

<http://www.city.ishinomaki.lg.jp> (石巻市)

<http://www.kanman.com> (全国乾麺協会)

<http://tanabata.org> (一般社団法人七夕協会)