



食事だより

暑い季節になり、夏バテしてはいませんか？
意識していないと、簡単に熱中症を引き起こしてしまいます。
熱中症とは、体温上昇と熱の調整機能のバランスが崩れると、どんどん体に熱がたまってしまう状態です。水分補給と、朝ごはん（規則正しい生活）をこころがけて暑い夏を乗り切りましょう！



五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」（たなばたつめ）という伝説が合わさった行事です。

各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈りを込めます。（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります。）

七夕の行事食といえば、「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「策餅」（さくべい）がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時期であることや、織姫につぶぐ糸に見立てて食べられます。



摂津市立認定こども園では、7月5日（金）のお昼に七夕献立の「七夕寿司・お星様汁・七夕ゼリー」を提供します。今月のカラーレシピでは、「お星様汁」の献立を載せております。ご家庭でも作ってみてください。

摂津市立認定こども園

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが、熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝、早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



朝ごはんの効果

やる気や集中力
が高まる



イライラ
しにくくなる



運動能力
アップ



便秘を
予防する



生活リズム
が整う



さらに朝ごはんは、毎日の元気な活動には欠かせません。日々の積み重ねが元気な体の成長につながります。