



こんだてメモ

平成30年7月

福生市学校給食センター



夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

<p>いつ?</p> <p>朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p> 	<p>何を?</p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p> 	<p>どれくらい?</p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p> 	<p>運動などで大量に汗をかいたら?</p> <p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。</p> <p>塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。</p> 
--	---	---	--

七夕のおはなし



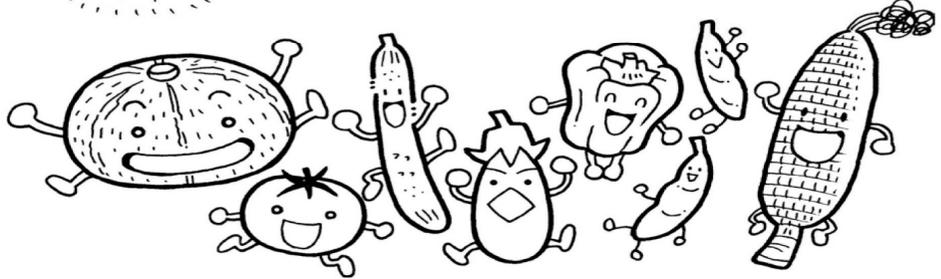
七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を司る織織りの織女(織姫)が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にか会えなくなってしまったとのことでした。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。



夏野菜を

たくさん食べよう



真っ赤なトマト リコピンいっぱい!

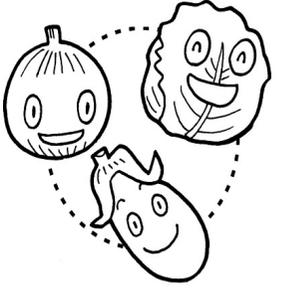
トマトの赤い色はカロテノイドの一種でリコピンという色素成分です。体内でビタミンAにはなりません。すぐれた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きなどがあるといわれています。

ピーマンが苦手な人でもOK!

ピーマンの青臭さが苦手な人は、赤や黄色のピーマン(パプリカ)を利用してみませんか? ビタミンCの量(生・100gあたり)は青ピーマンが76mgに対して、赤ピーマンは170mg、黄ピーマンは150mgも含まれています。生食でも食べやすく効果的にビタミンCを摂取できます。

なすの紫色はアントシアニン

なすの鮮やかな紫色はポリフェノールの一種でアントシアニンという色素成分です。このアントシアニンには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防にも役立つことがわかってきました。なすのほかには、赤キャベツや赤たまねぎにも含まれていますので、工夫して摂取しましょう。





こんだてメモ

平成30年7月

福生市学校給食センター



☀️ 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



何を?

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。



運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。



七夕のおはなし ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

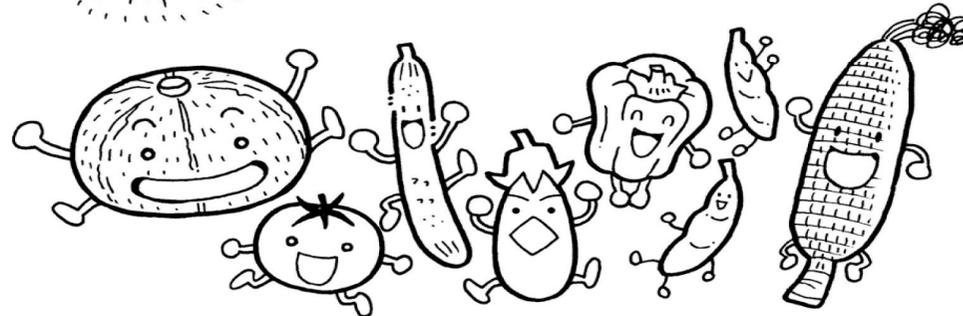


七夕は、古く中国の「乞巧奠^{きっこうでん}」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛^{けんぎゅう}（彦星）と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にしかなえなくなってしまったとのこと。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。



夏野菜を たくさん食べよう



真っ赤なトマト
「コピン」いっぱい!

トマトの赤い色はカロテノイドの一種でリコピンという色素成分です。体内でビタミンAにはなりません、すぐれた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きなどがあるとされています。

ピーマンが
苦手な人でもOK!

ピーマンの青臭さが苦手な人は、赤や黄色のピーマン（パプリカ）を利用してみませんか？ ビタミンCの量（生・100gあたり）は青ピーマンが76mgに対して、赤ピーマンは170mg、黄ピーマンは150mgも含まれています。生食でも食べやすく効果的にビタミンCを摂取できます。



なすの紫色は **アントシアニン**

なすの鮮やかな紫色はポリフェノールの一種でアントシアニンという色素成分です。このアントシアニンには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防にも役立つことがわかってきました。なすのほかには、赤キャベツや赤たまねぎにも含まれていますので、工夫して摂取しましょう。

