

# ぱくぱく だより

2021年  
7月号



梅雨明けが近づき、気温の高い日が多くなってきました。

夏は、もうすぐそこまで来ています。暑い夏を元気に過ごすためにも、熱中症予防の4つのポイントに気を付け、暑さに負けない身体作りを

心掛けましょう。

①喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。子ども達は大人よりも新陳代謝が活発なため、汗や尿で体内の水分が失われやすいです。

②水分補給は常温の飲み物を心掛けましょう。冷たい飲み物の摂り過ぎは冷えの原因になります。

③ジュースや清涼飲料水の飲みすぎに注意。砂糖や甘味料を多く含む飲料は、血糖値が上がり食欲低下につながります。

④睡眠不足、栄養不足に注意。規則正しい生活を心掛けることも大切です。また、食事の水やお茶の飲みすぎは食事を十分に食べられなくなる恐れがあります。よく噛んで、適度に水分を摂りながら食事をしましょう。

暑い夏には涼しくあっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これからの野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しい。家庭でも普段の食生活を楽しみましょう。  
(給食室より)

## 《毎月19日は食育の日です》

### 水分の多い食材を活用しよう

夏は水分の多い食材を上手に取り入れ、食事からも水分を摂りましょう。

#### トマト

体にたまった熱を冷ましてくれます。また、夏の紫外線による肌の酸化を回復してくれます。



#### オクラ

ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を助けてくれます。疲労回復の効果があります。



#### スイカ

体のむくみやだるさ、食欲不振を改善してくれ、夏バテ解消や熱中症予防に効果的です。



#### こんにゃく

摂りすぎた塩分を排出してくれる役割があります。食物繊維が豊富で、便秘に効果があります。



## こよみ

### 今日の二十四節気

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

<b>小暑</b> (しょうしょ)	7月6日頃
梅雨明けで気温が急に上がって、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。	
<b>大暑</b> (たいしょ)	7月22日頃
最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。	

## お星様クッキー

《約20～30枚分》

- ・薄力粉・・・90g (ふるっておく)
- ・てんさい糖・・・35g
- ・無塩バター・・・45g (常温に戻しておく)
- ・卵・・・1/2個 (常温に戻しておく)



《作り方》

- ①ボウルにバター、てんさい糖を入れホイッパーで白っぽくなるまですり混ぜます。
- ②溶いた卵を数回に分けて加え、その都度しっかりと混ぜ合わせます。
- ③粉を加え、さっくり粉気がなくなるまで混ぜ合わせます。
- ④ラップに包み、冷蔵庫で最低1時間寝かせます。
- ⑤麺棒で6mmに伸ばし、型抜きで星形に抜き、クッキングシートを敷いた天板に並べ焼成します。

(170℃10～15分)