

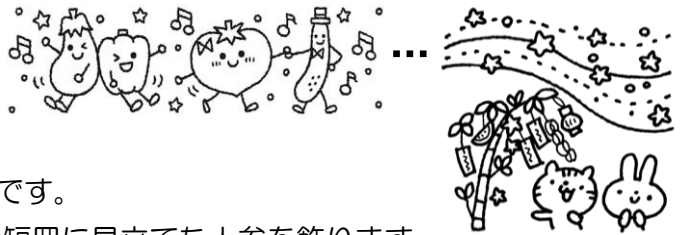
# 栄養だより 7月

千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

今年の夏も暑くなりそうです。この時期は急な暑さや梅雨のじめじめとした湿度により体調を崩しやすくなります。また、体が猛暑に慣れていないこともあり、熱中症にも注意が必要です。「こまめな水分補給」を心掛けて、規則正しい食生活と十分な睡眠で元気に夏を乗り切りましょう。

## ☆7月7日(日)は七夕です☆

7月5日(金)の献立は行事食の「七夕そうめん」です。  
 天の川に見立てた素麺の上に、お星さまのオクラや短冊に見立てた人参を飾ります。  
 食欲が落ちやすい暑い時期。栄養を補うためにも、食べやすいそうめんに色々な野菜や蒸し鶏、ゆで卵などをのせて「具たくさんそうめん」にしてみてもいいかもしれません。



## 夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を調整する働きがあると言われています。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れがとれやすくなります。  
 旬の野菜は良いことがたくさん！バランスよく色々な食材を取り入れてみましょう。



### ●なす

水分を多く含み、体を内側から冷やす作用があるとされています。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種で、抗酸化作用があります。



### ●トマト

赤い色は「リコピン」によるもの。リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、抗酸化作用があり、免疫機能の補助や健康な皮膚の保持などが期待できます。



### ●きゅうり

成分のうち約95%が水分で、カリウムが多く含まれています。カリウムには利尿作用があるので、むくみの改善に効果があると言われています。

## 熱中症予防のポイント！

### 『のどが渇く前に飲もう』

子どもは大人に比べて、暑さに弱く熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給について大人が気にかけてあげましょう。また、子どもは自分の症状を言葉で上手く表現しづらく、大人の熱中症の症状にあるめまいや倦怠感などを伝えられないことも多くあります。いつもと違った様子はないか見てあげることが大切です。

「のどが渇いた！」と思ったときにはすでに脱水の初期段階の可能性があります。日頃から「こまめな水分補給」を心がけましょう。

また、高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

