

# 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日ごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p><b>★適度な運動</b></p>	<p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p><b>暑さに打ち勝つポイント</b></p>	<p><b>★バランスのよい食事</b></p>	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p><b>★しつかり睡眠</b></p>	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p><b>★こまめな水分補給</b></p>	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

## 食育の日

今月は7月19日(金)に、沖縄県の郷土料理“シシジューシー”を提供する予定です。

“シシジューシー”は肉の入った炊き込みごはんのことで、料理名の“シシ”というのは、沖縄県の方で「肉」という意味です。デザート“ティーダパイン”は沖縄県石垣島でとれるパインです。

## 地産地消

7月16日(火) レタスとトマトのスープ(東京都八王子市産のトマト使用)

夏はトマトのおいしい季節です。この真っ赤な色は、リコピンというカロチノイド色素によるものです。リコピン以外にも胃のむかつき解消、疲労回復効果のあるクエン酸や、旨みを出すグルタミン酸も多く含まれています。

## ドイツ料理の日

7月9日(火) ドイツ料理の日

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、文京区はドイツを相手国としてホストタウン登録しました。ホストタウンであるドイツについて、食を通じて文化を体感する機会を子供たちに提供するため、ドイツ料理の日を年に3回設定し、給食でドイツ料理を提供します。

## 今月の行事食

7月7日(日) 七夕

奈良時代の宮中の儀式や作法を綴った「延喜式」の中で、七夕の節句に「素餅(さくべい)」をお供物にするよう定められています。これは「素麺」のルーツとなるもので、小麦粉を縄のように練ってあぶらで揚げたお菓子のようなものでした。やがて小麦粉を練り、細長く伸ばすようになって現在の「素麺」に至ります。もともと古代中国で7月7日に死んだ子供が霊鬼神となって熱病を流行らせたため、その子の好物「素餅」を供えて怒りを鎮めたという故事があります。以来「素煎」を食べて病除けするようになったことから、七夕の行事食になりました。

今のような「素麺」になってからは“天の川に見立てている”とか“織り糸に見立てている”という説など、さまざまな説が飛び交っています。