

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このごろです。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>★適度な運動</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>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</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>★しつかり睡眠</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>★こまめな水分補給</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> 

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

ドイツ料理の日



<日本とドイツの共通なところ>

実は、日本人が日ごろよく使う言葉の中には、たくさんのドイツ語があります。たとえば、「アルバイト」は、ドイツ語で「仕事」を意味する「Arbeit」に由来する言葉です。また、「メス」「カルテ」「リュックサック」「グレンデ」「ストック」など、これらのすべて元はドイツ語です。

また、ドイツ人の人間性として、真面目で勤勉なところ、時間に正確などがありますが、日本人に似ています。他にも共通なところがあるかもしれません。ぜひ皆さんも探してみてください。



カルトッフェルザラート

<献立の紹介>

黒砂糖パン・スッキーニのグラタン・カルトッフェルザラート・アイントプフ

カルトッフェルザラートは、南ドイツ風のポテトサラダです。アイントプフは、「鍋の中に投げ込んだ」という意味で、「農夫のスープ」と言われます。



アイントプフ

© Josef Turk jun. / pixelio.de

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をしました。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。