

7月 きゅうしよくだより

長岡第六小学校
令和8年6月30日

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。

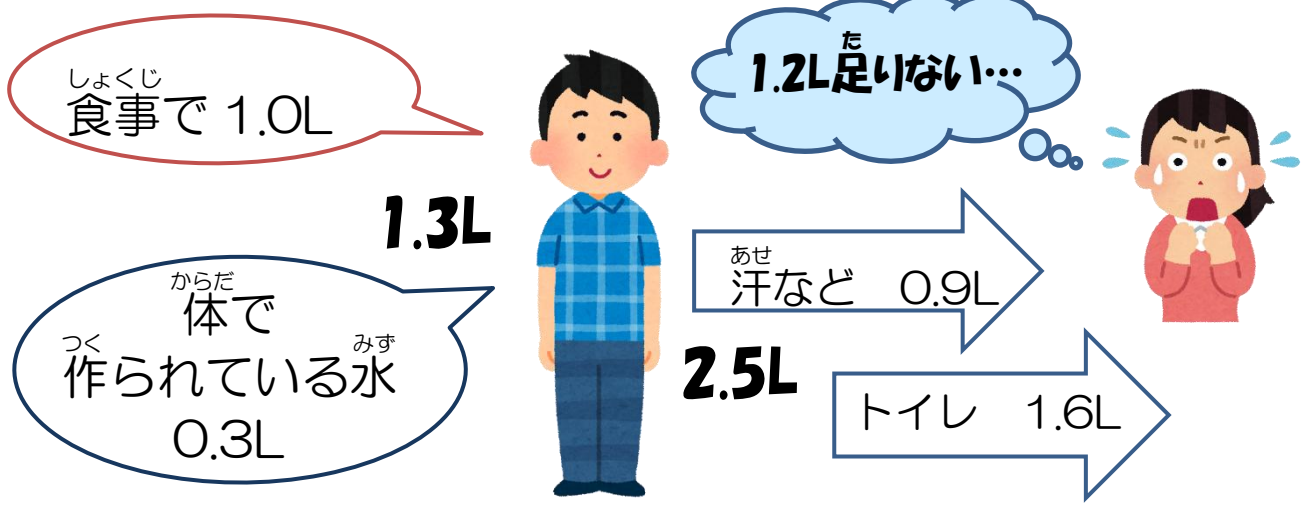
日ごろから、朝昼夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

1日にどのくらい水分が必要なの？



1日の普通に生活をしているだけで、2.5Lの水が体から出ていきます。

食事や体の中で作られる水分は1.3L。



水分補給をこまめにしよう！

いつもの水分補給のほかに、プラスコップ2杯を飲むように意識しましょう。

野菜や果物など水分の多いものを食べるのもよいです。

トマトやきゅうり、スイカなど、特に夏野菜は水分も多く、暑くなった体を冷ましてくれますよ。

7月7日は七夕



七夕の行事といえば七夕です。七夕の行事食といえば、そうめんが入った七夕汁があります。

ではどうして、七夕にそうめんを食べるのでしょうか。夏場の食欲が落ちる時でも、冷たいそうめんはのど越しもよく、食べやすいということ、ほかには、きれいな天の川をイメージしているという理由があります。

7月7日はきれいな天の川がみられるといいですね♪

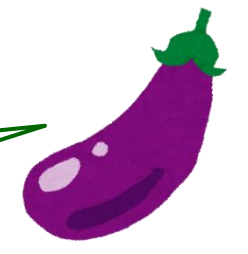


夏野菜をおいしく！「夏野菜のみそ炒め」をつくろう！

(材料)	5人分
なす	1本 短冊切り
あぶら	大きじ3
豚肉	75g
にんにく	スライス1枚 みじん切り
ピーマン	1個 短冊切り
赤ピーマン	1個 短冊切り
赤みそ	大きじ2
砂糖	大きじ2 1/2
酒	大きじ1 1/2

- (作り方)
- 鍋に油をひきます。
 - にんにく、豚肉をいため、なす、ピーマンを加えます。
 - 赤みそ、砂糖、酒を入れて調味します。
 - 最後にごま油をかけて完成です。

濃い味付けでごはんにも合います！



食べ物の味は温度で変わる！？

人が感じることでできる五味は温度によって感じ方が変わります。

例えば、冷凍庫から出して溶けてしまったアイスクリーム。ぬるくなったものを食べて「こんなに甘かったの!？」と思ったことはありませんか？

甘味は人の体温と同じくらいの温度になると、とても感じやすくなります。

	高温	体温	低温
塩味	感じにくい		感じやすい
甘味	感じにくい	強く感じる	感じやすい
酸味		温度による変化なし	
苦味	感じにくい		感じやすい
うま味	感じにくい	強く感じる	感じやすい