



7月食育だより



暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しよくえん 食塩...1~2g
(0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g
(4~8%)
れもんじゆ 檸檬汁...しる
この お好みで



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける	日差しを避ける	水分・塩分補給	体調を整える
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり

夏の行事と行事食

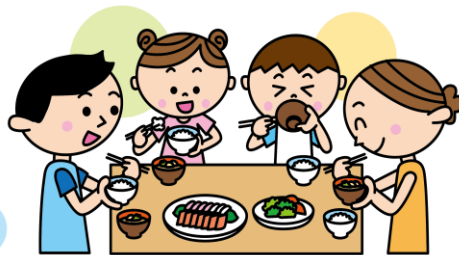
夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) ☆ 季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 そうめん	土用の丑 (今年は 7/23) う 立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。 「う」のつく食べ物 うめぼし 梅干し うどん うはな うなぎ うり	お盆 (7/15 または 8/15 前後) ぜんご 亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、やさい まめるい つく しょうじんりょうり 野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。 精進料理 やさい てん 野菜の天ぷら いなりずし
---	---	--

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

～元気に過ごすためのポイント～



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスがとれ、整いやすくなります。



主食	主菜	副菜	果物・乳製品
(主にエネルギーのもとになる食品)	(主に体をつくるもとになる食品)	(主に体の調子を整えるもとになる食品)	
ごはん・パン・めん類	肉・魚・卵・大豆を 中心としたおかず	野菜・きのこ・いも・海藻類を 中心としたおかず	牛乳・ヨーグルト バナナ・オレンジ

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける