

7月食育だより



あつ ほん ばん
暑さ本番です!

たいちょう ととの
体調を整え、こまめな水分補給を

すい ぶん ほ きゅう

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%)
しる 檸檬汁...
この お好みで



ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



あつ ざ 暑さを避ける りよう 涼	ひ ざ 日差しを避ける	すい ぶん えん ぶん ほ きゅう 水分・塩分補給	たい ちょう ととの 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

なつ ま さか がつ せつく ひと たなばた
夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを
た ふうしゅう どう うし せん そ さま れい むか ほん
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」
ぎょうじ ぎょうじしよく いちれい しやうかい
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。

たな ばた 七夕 (7/7) ☆ きせつ 節目となる「五節句」の ひと に ほん たなばたつめ でんせつ 一つ。日本の「棚機女」という伝説 ちゅうごく おりひめ ひこぼし でんせつ と、中国の「織姫と彦星」の伝説が げんざい ぎょうじ 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 はた お いと みた や、機織りの糸に見立てて「そうめん」 た ふうしゅう を食べる風習があります。 そうめん	どう よう うし 土用の丑 (今年は7/30) う りっしゅうまえ やく にちかん なつ どうよう 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。暑さ厳しいこの時期に、 えいようほう ふ 栄養豊富なうなぎや、「う」のつく もの た けんこう 物を食べて、健康を ねが ふうしゅう 願う風習があります。 「う」のつく食べ物 うめ ぼ 梅干し うどん うの花 うなぎ うり	ほん ぜんご お盆 (7/15または8/15 前後) な ひと れいこん もど 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」 さくもつ しゅうかく かんしゃ ぎょうじ 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 ころ せつしやう を殺す「殺生」を避けることから、 やさい まるるい つく しょうじんにようり 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
--	---	---