

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
しやくえん 食塩... 1~2g (0.1~0.2%)

さとう 砂糖... 40~80g (4~8%)
しる 檸檬汁... お好みで



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける りよう 涼	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をご紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/24、8/5)	お盆 (7/15または8/15前後)
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	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 うどん うなぎ うの花 うり	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、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 野菜の天ぷら いなりずし