

# 食育だより

2022年(令和4年) 7月号  
甲斐市立竜王東小学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

### 熱中症予防 3つのポイント

#### 暑さを避けるポイント

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な 距離がとれるときは マスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを 使用する</p>
-----------------	-----------------------------	--	---------------------------

#### 水分補給のポイント

喉が渇いてなくても  
1時間ごとにコップ  
1杯!

汗をたくさんかいた  
ときは塩分  
も忘れずに

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

#### 体調管理のポイント

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

体調が悪いときは無理せず休みましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ	砂糖...40~80g
食塩...1~2g	レモン汁... (4~8%)
(0.1~0.2%)	お好みで

## お昼ごはんにオススメ!

### 冷たい麺に “ひと工夫”



<p>たんぱく質を多く含む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆで卵・錦糸卵</li> <li>納豆</li> <li>ハム・焼き豚</li> <li>ゆでエビ</li> <li>かまぼこ・ちくわ</li> <li>ツナ缶</li> <li>しらす干し</li> <li>蒸し鶏</li> <li>冷しゃぶ</li> </ul>	<p>そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など</p> <p>お好みの麺</p>	<p>ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>トマト</li> <li>きゅうり</li> <li>もやし(ゆでる)</li> <li>ねぎ</li> <li>青じそ</li> <li>みょうが</li> <li>大根おろし</li> <li>わかめ</li> <li>キムチ</li> </ul> <p>ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど</p>
--	--	---

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「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。

<p>七夕 (7/7) ☆</p> <p>季節の節目となる「五節句の一つ。日本の「棚機女」といふ伝説と、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。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>梅干し</li> <li>うの花</li> <li>うなぎ</li> <li>うり</li> </ul>	<p>土用の丑 (今年は7/23) ♪</p> <p>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。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>うなぎ</li> <li>うり</li> </ul>	<p>お盆 (7/15または8/15前後)</p> <p>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。</p> <p>精進料理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の天ぷら</li> <li>いなりすし</li> </ul>
---	--	---

