

# 食育だより

2024年(令和6年) 7月号  
甲斐市立竜王東小学校

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

## 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**

喉が渇いていなくても、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

**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。

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。

スポーツドリンクは手作りできます!

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

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

- ★ 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。
- ★ 牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。
- ★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

- ★ コンビニで買う場合(例)
- ★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満

- ★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



## 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><b>七夕(7/7)</b></p> <p>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。</p>	<p><b>土用の丑(今年は7/24)</b></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>	<p><b>お盆(7/15または8/15前後)</b></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>
---	--	---