

# 7月食育だより



2025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、夏の到来を感じます。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。白ごころから、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

★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>涼しい服装にする</p>	<p>帽子や日傘を活用 日陰へ移動する</p>	<p>活動時はマスクを 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

★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。

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時は  
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

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 (0.1~0.2%)	レモン汁... (4~8%)

お好みで!

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

### 選び方の基本

- 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」が不足しやすいです。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・副菜が摂れるものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。
- 市販のお総菜には、塩分が多く含まれているものもあります。食品成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

<p><b>主食</b></p> <p>おにぎり そば パン</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>冷ややっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>サラダ 煮物</p>	<p><b>スープ</b></p> <p>ミネストローネ</p>
--	--	------------------------------------	----------------------------------

1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

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



## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つである「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。行事の際に食べる料理は「行事食」と呼ばれ、食と文化の繋がりを感ずることができます。

<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「棚機津女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようないろんな行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織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7/23)</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>
---	---	--