

# 食育だより

2025年(令和7年)  
7月号  
甲斐市立竜王北中学校

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしたり、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ることで、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

<p>喉が渇いていなくても!!! 1時間ごとにコップ 1杯!</p>	<p>汗をたくさんかいた ときは塩分 も忘れずに</p>
--	--------------------------------------

★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に休みましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ	砂糖...40~80g
しょうゆ...1~2g	(4~8%)
(0.1~0.2%)	レモン汁...このお好みで

## 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・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

<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 ゆで卵 焼き魚</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>	<p>1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安</p> <table border="1"> <tr> <td>小学生(低学年/中・高学年)</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>1.5g未満 / 2g未満</td> <td>2.5g未満</td> </tr> </table>	小学生(低学年/中・高学年)	中学生	1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満
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</b> 今年は7/19と31の2回!</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><b>「う」のつく食べ物</b></p> <p>うなぎ 梅干し うどん うの花 うり</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><b>精進料理</b></p> <p>野菜の天ぷら いなりすし</p>
---	---	---

