

# 食育&給食だより



いっしょよ  
(おうちの人と一緒に読んでね)

7月 栄養指導目標

夏を健康に過ごそう



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



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。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心掛けることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起をし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

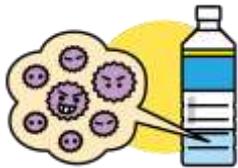
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



喉が渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度のこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口を着けたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類をとはず取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 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」、御先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。

七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/23) う	お盆 (7/15または8/15前後) ぼん
<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」の伝説が元になって、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>立秋前の約18日間を「夏の土用」と言い、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」の付く物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻って来る日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事が元になっています。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>