

7月食育だより

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心が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・早起きをし、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。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分と一緒にとる

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。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

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

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

栄養バランスを考えた食事の選び方は？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるか、自分で選んで買う機会がある人にもいるのではないのでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。

● 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。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物
---------------------------------------	--	--

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。

牛乳・乳製品	果物
--------	----

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） 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり そば	主菜 冷ややっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵	副菜 サラダ スープ 煮物
------------------	-----------------------------------	------------------------

★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。

冷やし中華	中華めん（主食） ハム・卵（主菜） きゅうり・トマト（副菜）	卵サンド	パン（主食） 卵（主菜）	副菜を追加!
-------	--------------------------------------	------	-----------------	--------

★市販のお菓子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。

塩分注意!

1食当たりの塩分（食相当量）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