



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いけ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るため、重症化するリスクを減らすこともあります。熱中症予防のために、日々から体調を整え、こまめな水分補給を心がけが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、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

のどが渴いた
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

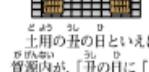


ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



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

夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀内が、「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、習くてうなぎが光ら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からの由来とされています。暑さが厳しくなるこの時には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用ちら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とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食はありませんので、おうちの人が昼食を用意してください。自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょう。好きなも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。

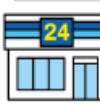


選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。



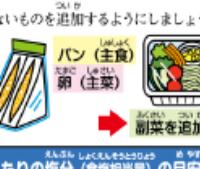
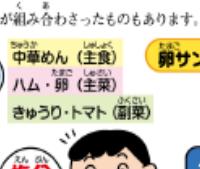
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



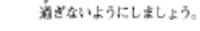
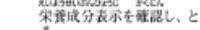
夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れなど、意識してとるようしましょう。



●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。



1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさ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。



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。

●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） 1.5g未満 / 2g未満

中学生 2.5g未満