

食育だより



令和4年度
栄南小学校

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。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、熱中症を予防しましょう。

7/1～8/31「熱中症予防強化月間」です！

水分補給のポイント

水分補給のポイント

少しずつ、こまめに水分補給しましょう。

のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯飲みましょう。

起きた時、入浴の前後、寝る前にも意識して水分を補給しましょう。



汗をたくさんかいたときは、塩分補給も忘れずにしましょう

スポーツドリンク、梅干し、塩あめなどで塩分も補給しましょう。



炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満などの生活習慣病やお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あります。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

体調管理のポイント

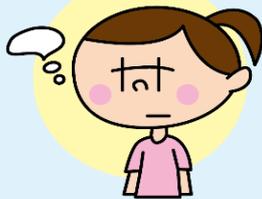
当てはまる人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



朝ごはん抜き



睡眠不足



体調が悪い



肥満・太り気味



熱中症を予防するには、規則正しい生活を送り、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。

暑さを避けるポイント

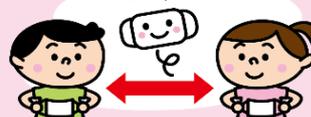
涼しい服装をする



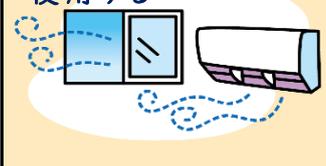
帽子や日傘を活用し日陰へ移動する



周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す



室内ではエアコンを使用する



日ごろから適度な運動で汗をかく習慣を身につけておくことで、体が暑さに慣れ、熱中症になりにくくなります。

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「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。

七夕 (7/7) 	土用の丑 (今年は7/23) 	お盆 (7/15または8/15前後) 
<p>季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機女」、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの系に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</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を「土用の丑の日」といいます。暑い時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくもの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>うなぎ うめぼし うどん うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の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たっています。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> <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>

第4回 和食に欠かせない魚

~家族で楽しむ
和食の時間~



日本は周囲を海に囲まれ、川や湖にも恵まれているため、昔から多種多様な魚がとれます。このような環境により、魚食文化が生まれ、焼く、煮る、揚げるなど様々な調理方法で食べられています。今月は、魚について4つの視点で紹介をします。

<p>魚の栄養</p> <p>魚には、たんぱく質やカルシウムなど、成長期に特に重要な栄養素が含まれています。また、頭の回転をよくしたり、血液をサラサラにしたりするなど、体に良い働きをする油も含まれています。</p> 	<p>消費量</p> <p>食の欧米化が進み、10年ほど前から肉の消費量が魚の消費量を上回るようになりました。近年、生活習慣病になってしまう人が増加していることもあり、魚のよさが見直されています。</p> 
<p>魚から作られるもの</p> <p>魚が原料の練り製品には、かまぼこやちくわ、はんぺん、つみれなどがあります。いろいろな魚を原料とするので、味や形、食感も様々です。</p> 	<p>だし</p> <p>魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干しがあります。かつお節はまろやかな味わい、煮干しはだしの香りがよいなどの、それぞれの良さがあります。</p>  <p>【かつお節】 【煮干し】</p>