

# 7月食育だより



令和2年6月25日(木)  
 港区立高松中学校  
 校長 釘持利行  
 栄養士 島田理香



そろそろ梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。



## 夏野菜一覧

きゅうり なす おくら  
 ピーマン パプリカ  
 ブロッコリー ゴーヤ  
 モロヘイヤ 枝豆 トマト  
 さやいんげん みょうが  
 とうもろこし 冬瓜  
 など。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### 朝ごはんは必ず食べましょう。

- 元気になるエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



### 夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



### こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



### 冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- 甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



## 七夕の行事食

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。



そうめん

索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



## 五節句とは...

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<b>人日の節句</b> (七草の節句)  七草がゆ	<b>上巳の節句</b> (桃の節句) ちらしずし  ハマグリ の潮汁	<b>端午の節句</b> (菖蒲の節句) かしわもち  ちまき	<b>七夕の節句</b> (笹の節句)  そうめん	<b>重陽の節句</b> (菊の節句)  菊花酒 菊料理