7月食育だより

令和７年７月
南砺市立井波中学校

夏バテしない食生活を！

　暑い日がだんだん多くなってきました。そろそろ本格的な夏の暑さがやってきます。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。今月は、夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお知らせします。

夏バテを防ぐ食生活のポイント

朝･昼･夕の3食を欠かさず食べる

　特に朝ごはんは重要です。早寝･早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜や果物を食べる

　強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含(ふく)みます。

冷たいものをとり過ぎない

　胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとり過ぎにも気を付けましょう。

おやつをだらだら食べない

　食事が食べられなくならないように、時間と量を考えて食べましょう。

水分補給はこまめにしよう

◎のどが渇く前に飲む

　のどが渇いたと感じたときにはすでに体の水分は不足しています。

◎少しずつこまめに飲む

　一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適していると言われています。

◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

　ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれています。虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

◎ペットボトルに注意

　飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して、食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。

七月七日は「七夕」です

　七夕は、７月７日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをするお祭りです。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。その昔中国で７月７日に「索餅(さくべい)」（小麦粉を縄のように絞ってのばしたもの）を食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。７月７日に七夕献立を実施します！