

7月 食育便り

2021年7月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れてきたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。熱中症なども心配な季節です。こまめに水分をとるようにしましょう。

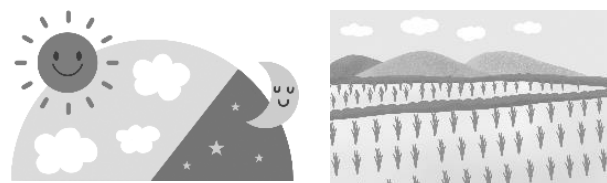
さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くとダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント	な んでも食べて丈夫な体をつくろう	つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう
や さい(野菜)をしっかり食べよう	す いぶん(水分)補給をこまめにしよう	み んなで食事をする機会をつくろう

「夏至」・「半夏生」と行事食

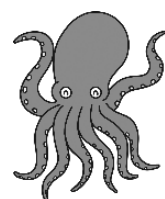
昔は、「夏至」が過ぎ「半夏生」までが、田植えの目安とされていたことから、関西地方では、この時期に「たこ」を食べて豊作を願う風習があります。

「夏至」・「半夏生」



「夏至」は二十四節気の1つです。1年のうち、昼が最も長く、夜が最も短い日で、今年は6月21日にあたります。「半夏生」は雑節の1つで、夏至から数えて11日目にあたる日のことをいい、今年は7月2日です。昔は、夏至が過ぎ半夏生までに、田植えを終えるのが、目安とされていました。

たこ



「たこ」の足は、一度くっつくと、なかなか離れにくいことから、田んぼに植えた稲の苗が、たこの足のようにはしっかりと根付くよう、そして、豊作になるように願い、たこを食べるようになったそうです。

熱中症²に、要注意！！

30℃を超えると、熱中症で亡くなる人がふえていき、35度を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯！ 起きた時、入浴の前後、寝る前にも	汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。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。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

こんな人は、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 No!	睡眠不足	風邪など体調が悪い ゴホ ゴホ	肥満・太り気味
----------------------	-------------	---------------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、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	帽子や日傘の活用 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 こまめな換気も忘れずに
-----------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

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