



食育だより

令和4年7月 発行
(作成者)管理栄養士
大田なつき

梅雨が明けると、夏も本番!! 暑い毎日が続きます。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。

☆七夕そうめん☆

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が広まっていったと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣もあり、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。

そうめんを食べる時は、麺だけではなく、卵、お肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりにです。



水分補給で熱中症予防を



熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけではなく、室内で起こることもあります。

この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が必要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。

また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



※食育マーク



食育からSDGsの推進

～ 7月は、食育ピクトグラム1番の紹介 ～

1 みんなで楽しく食べよう



誰かと一緒に食べていますか？

近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。

特に子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。

共食をするとこんないいことが♪

- 共食をすることは、
- ①自分が健康だと感じていることと関係
 - ②健康な食生活と関係
 - ③規則正しい食生活と関係
 - ④生活リズムと関係

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれています。

