

# 7月 食育だより

令和8年7月1日  
船橋市立高根台第三小学校

家庭数

日差しが強く、気温や湿度も高い季節がやってきました。暑い日が続くと体が疲れやすくなり、食欲もなくなりがちです。熱中症や夏バテの予防のためにも、食事や水分をしっかりとることが大切です。



## 水分と食事で熱中症を防ごう！

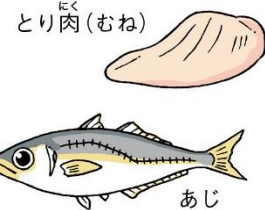
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることとで予防できます。まずは、筋肉をつくるもとになるたんぱく質をとりましょう。筋肉には体の中の水分をためておく働きがあります。



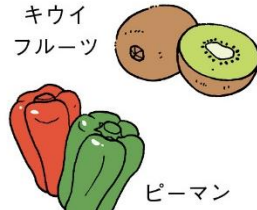
また、ビタミンCには、強い日差しから体を守り、暑さによる疲れの回復を助ける働きがあります。ビタミンB1は、食べ物からエネルギーをつけるのを助け、暑さによる疲れをやわらげます。

### 熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

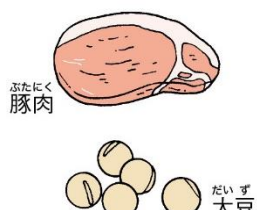
#### たんぱく質



#### ビタミンC

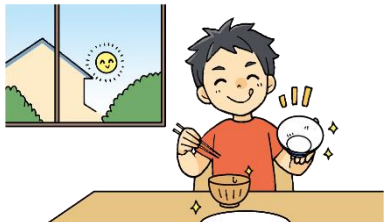


#### ビタミンB1



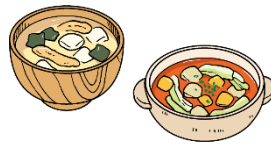
#### 朝食をしっかりと食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



#### みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



## 規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう！

- ◇ 食事は、1日3食決まった時間に
- ◇ 間食は時間と量を決めて
- ◇ 冷たいものをとりすぎない
- ◇ 夜遅くには食べない
- ◇ 食べる前はしっかり手洗い
- ◇ 牛乳や乳製品をとる



## 七夕

七夕は、中国から伝わったとされる星祭りです。彦星と織姫が1年に一度、7月7日の夜に会うとされており、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します。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があり、「七夕そうめんを食べると大病にかからない」といわれています。

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が生まれ、お中元にそうめんをお贈りになったという説もあります。

