



令和6年7月 禾生第一小学校(都留市立学校給食センター) 栄養教諭: 澁谷圭吾

梅雨が明け、夏雲が大きくもりあがってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を、時間を決めてしっかり食べることが大切です。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、**睡眠不足**や**朝ごはん抜きの人**は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶をのみましょう。汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと  
感じる前に飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには塩分  
も一緒に  
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



### 夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん



うなぎ



うめぼし



うり類

★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

# 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

## 1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝・昼・夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムが作られます。早寝・早起きも心がけましょう。

## 好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラル(無機質)がたくさんふくまれています。肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

## こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲みすぎると胃腸に負担がかかるので気をつけましょう。

## 暑い夏のおたすけマン！ 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB<sub>1</sub>は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、強い体を作ることができます。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。

