

しょくいく

食育だより 7月

令和8年6月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤沙菜子
栄養士 井内華子

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。7月21日(火)から夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには



★1日3食しっかり食べる



食事はからだを元気に動かすための大切なエネルギーです。1日3食、「主食+主菜+副菜」をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

★こまめな水分補給



のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどでミネラルを補給することも大切です。

★しっかり睡眠をとる



疲れているときや睡眠不足のときは体調をくずしやすくなります。早めに休んで、しっかり睡眠をとりましょう。

★冷たいものをとりすぎない



冷たいジュースやアイスの食べすぎは、胃や腸を冷やし、夏バテの原因になります。量や時間を決めておいしく食べましょう。

★七夕の行事食—そうめん★

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や夜空に浮かぶ天の川に見立ててそうめんを食べる風習があります。のどがしょく食べやすいそうめんは、暑さで食欲がわきにくいこの時期にぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



さくべい 索餅