


いよいよ夏本番をむかえようとしています。暑いからといって、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい飲み物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとって、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。



がつ か たなばた
7月7日は七夕



七夕は中国の古い伝説がもとになっているといわれています。昔、はたおりが上手な「織姫」と牛飼いの「彦星」が結婚しましたが、自分の仕事をおろそかにしふたりあそんでばかりいたため、天の神様は二人を天の川の兩岸に引きはなしました。ただし、1年に1度、7月7日の夜だけ会うことがゆるされました。これが、「織姫」と「彦星」の伝説です。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に氷を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

あつ ま なつ げんき す
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

なつ げん き す
夏を元気に過ごすには

あさ ひる ゆう しょく き そく ただ
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★ 塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

はや ね はや お にっ ちゅう からだ うご
早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

しゅ しょく しゅ さい ふく さい
主食・主菜・副菜をそろえた
食事を心がける

★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

なつ えい よう そ おお ふく た もの
夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
ぶたにく げんまい はいがまい だいす 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	やさい くだもの るい 野菜、果物、いも類など

つめ もの す き
冷たい物のとり過ぎに気をつける

★ おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。

すい ぶん ほ きゅう ところ
こまめな水分補給を心がける

★ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

ぎゅうにゅう わす
牛乳も忘れずに！

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナとして、おやつや食事のときに飲みましょう。乳アレルギーのある人や牛乳が苦手な人は、豆乳や小魚などで補いましょう。