

7月食育だより

令和8年6月26日(金)
上尾市立原市南小学校



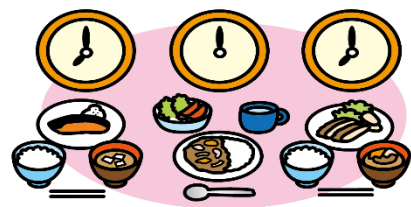
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



梅雨も明けるといよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーでゴロゴロしたり、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、3食しっかり食べて元気に夏休みを過ごしてくださいね。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★ 朝ごはんを食べると脳の働きが活発になります。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★ 夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

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られるといいですね。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★ お腹を壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★ 甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

夏の行事食いろいろ

<p>7/2ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)</p> <p>半夏生</p> <p>タコ (関西・ちほう) 焼きサバ (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p>七夕</p> <p>そうめん</p>	<p>7/13～16 (または8/13～16)</p> <p>お盆</p> <p>しょうじんりょうり 精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p>土用の丑の日</p> <p>ウナギ 「う」のつく食べ物</p>
--	---	--	--

毎月19日は食育の日です。ご家庭でも『食』について話をしましょう。