



もりもりつうしん

令和5年
7月号



だんだん日差しが強くなり、気温や温度も高くなってじめじめとした季節がやってきましたね。
梅雨があけると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。予防するには、睡眠をとり、
朝ごはんを必ず食べること、まめに水分補給を行うことが肝心です。



夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。

七夕(7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



そうめん



土用の丑(今年は7/30)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この時期にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

「う」のつく食べ物



うどん



うめぼし



うなぎ

お盆(8/15 または 8/15前後)

亡くなった人の霊魂が戻ってくる白とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

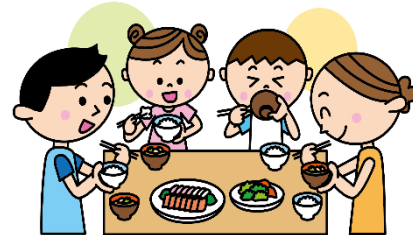
精進料理



夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと夜ふかしや、朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるように、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとうろう！

早寝・早起きをして、朝、昼、夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。



食品にはエネルギー (kcal) が記載されています

栄養のバランスを考えよう！

朝ごはんを自分で選ぶ場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。



主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ご飯・パン・めん類



主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず



果物・乳製品



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)

主菜 (ゆで卵)

副菜 (サラダ)