

# ひがしっこ食育だより

令和6年 7月  
川口市立新郷東小学校

## 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。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい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

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくする



★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。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★バランスの良い食事と夏野菜など、旬の食材を多く取り入れましょう。

#### こまめな水分補給を心がける



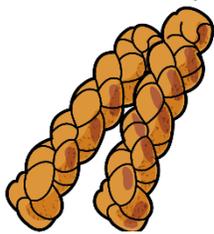
★汗をたくさんかいたときには、水分だけでなく、塩分も一緒にとりましょう。

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★冷たいものは、おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

## 7/7 七夕「そうめん」に込める願い



さくべい 索餅

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、小麦粉や米粉に水を加えて練り、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。

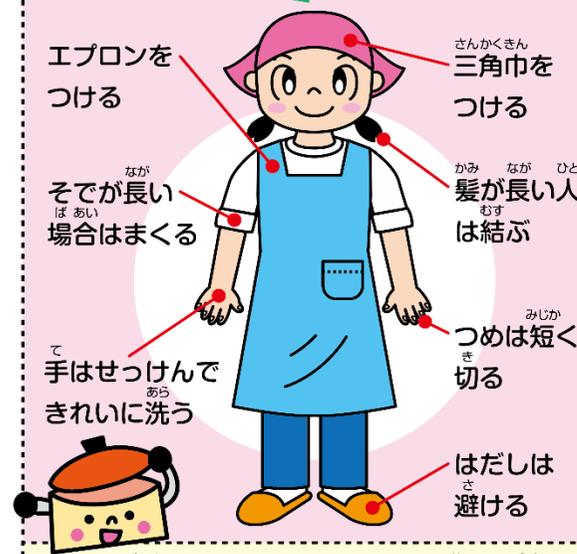


そうめん

## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

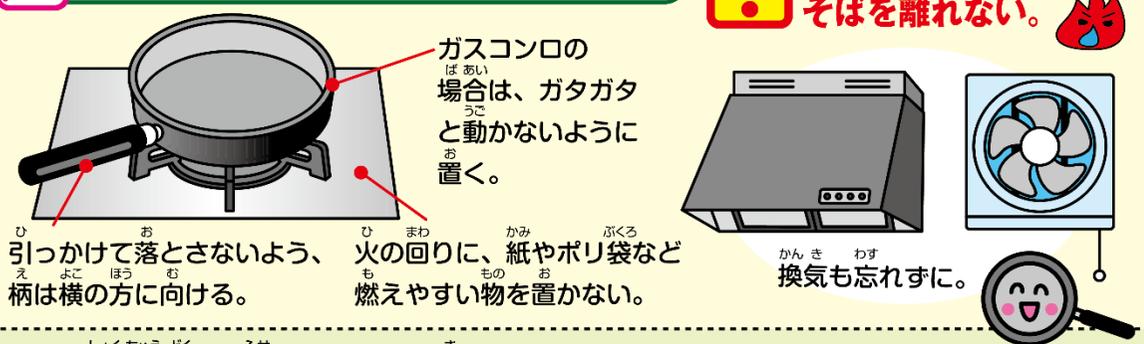
### 身じたくを整える



### 包丁の持ち方・使い方



### 鍋やフライパンの置き方・扱い方



### 食中毒を防ぐために気をつけること

