



あつ 暑さに負けない身体を作ろう!!



あつ ほん ほん 暑さ本番です!

たいちよう ととの 体調を整え、こまめな水分補給を

つゆ あ いっき きおん あ ねっちゅうしよく たか
梅雨が明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。

ねっちゅうしよく よぼう すいみん あさ かなら た
熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる

こと、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると

のど かわ かん のど かわ じかん
喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとに

ばいいていど すいぶん あせ
コップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさん

かいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g (4~8%)

レモン汁...このお好みで



ねっ ちゅうしよく よ ぼう 熱中症予防

4つのポイント



| | | | |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------------|
| <p>あつ 暑さを避ける</p> <p>りよう 涼</p> | <p>ひざ 日差しを避ける</p> | <p>すいぶん えんぶん ほきゆう 水分・塩分補給</p> | <p>たいちよう ととの 体調を整える</p> |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------------|

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

夏の行事と行事食

なつ ま さか 夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを

た ぶしゅう どう うし 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ご紹介します。

| | | |
|---|---|--|
| <p>たな ばた 七夕 (7/7)</p> <p>きせつ ふしめ 季節の節目となる「五節句」の</p> <p>ひと にほん たなばたつめ 一つ。日本の「棚機女」という伝説</p> <p>ちゅうごく おりひめ ひこぼし 伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説が</p> <p>げんざい ともになって、現在のような行事に</p> <p>よぞら う あま くなりました。夜空に浮かぶ天の川</p> <p>はたお いと みた や、機織りの糸に見立てて「そうめん</p> <p>た ぶしゅう ん」を食べる風習があります。</p> | <p>どよう うし 土用の丑 (今年は7/23)</p> <p>りっしゅうまえ やく にちかん なつ どうよう 立秋前の約18日間を「夏の土用」と</p> <p>きかん うし ひ いう、この期間にある丑の日の</p> <p>あつ きび ことです。暑さ厳しいこの時期に、</p> <p>えいようぼう ふ 栄養豊富なうなぎや、「う」のつく</p> <p>もの た 物を食べて、健康を</p> <p>ねが ぶしゅう 願う風習があります。</p> <p>た もの 「う」のつく食べ物</p> <p>うめぼ 梅干し</p> <p>うなぎ</p> <p>うどん</p> <p>うの花</p> <p>うり</p> | <p>お盆 (7/15または8/15前後)</p> <p>な 亡くなった人の霊魂が戻ってくる</p> <p>ひと れいこん もと 日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」</p> <p>ぶつぎょうぎょうじ うらぼんえん 日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と</p> <p>さくもつ しゅうかく 作物の収穫に感謝する行事がも</p> <p>と ぎょうじ と作物の収穫に感謝する行事がも</p> <p>と ぎょうじ ともになっています。仏教では生き物</p> <p>ころ 物を殺す「殺生」を避けることから、</p> <p>やさい まめい 野菜や豆類などで作る「精進料理」</p> <p>しょうじんにょうり が用意されます。</p> <p>しょうじんにょうり 精進料理</p> <p>やさい てん 野菜の天ぷら</p> <p>いなりずし</p> |
|---|---|--|