



令和6年
第136号

あけの星学園食育だより 7月号



栄養士 大関

皆さんこんにちは。暑い日が続いていますね。5月号でも紹介した通り暑いと感じる前に水分をとるようにして熱中症（ねっちゅうしょう）に気を付けましょう！毎食しっかりご飯を食べることも大切ですよ。

熱中症について

①熱中症とは

暑い場所や、日差しが強い場所、湿度が高い場所にいると体温が上がり、体の水分や塩分のバランスがくずれ体調が悪くなります。そのことを熱中症と言います。症状によって3つに分けられます。

②熱中症の症状は？

軽症（Ⅰ度）・・・立ちくらみ、筋肉痛、大量の汗等

中等症（Ⅱ度）・・・頭痛、気分の不快、吐き気、倦怠感（けんたいかん）等

重症（Ⅲ度）・・・意識障害（いしきしょうがい）、けいれん等



③熱中症を予防するためには？

- 1.暑さを避ける 2.服装を工夫する 3.こまめな水分補給 4.体力をつける



肌着を着た方が、体が暑くなりにくいんだよ



暑さに負けない体力づくり



食育ピックアップ

7月7日は「七夕」です。今回は七夕にちなんだ食事について紹介します。

七夕には「そうめん」を食べる習慣があります。いくつか説があるのでご紹介します。

①そうめんを「天の川に見立てて食べる」という説があります。オクラやニンジンなどで彩るとキレイになりますね。



②中国の「索餅（さくへい）」がもとになっている説があります。そうめんの形が似ていることや織姫を連想させる織り糸に似ていることからそうめんを食べるようになったと言われています。



夏が旬の食材～果物編～



6～7
月頃

メロンは果肉の色で「青肉」「赤肉」「白肉」の三種類に分けられます。



サクランボの木は「桜桃」と呼ばれていて桜とは違う植物です。



7～8
月頃

スイカは水分が多いので、夏場の水分補給で役に立ちます。



桃は常温で置いておくとどんどん甘くおいしくなっていくます。



8～9
月頃

ブドウは「黄緑色」「赤色」「黒色」のものがあります。ワインの原料にもなっています。



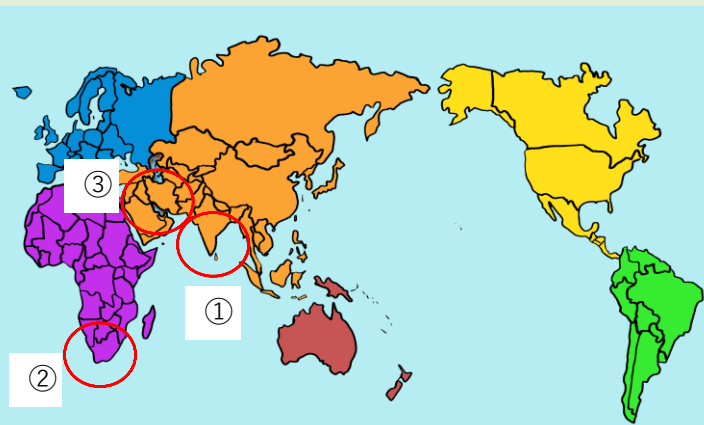
梨にはアスパラギン酸と言って夏バテ余郷に効く栄養がたくさん入っています。

食育Quiz!

今月は夏が旬の果物についての問題です。私たちが当たり前のように食べている果物も元々は別の国が原産の物が多いです。今回はそんな外国からきた果物はどこの国から来たのかという問題です！果物と原産地の名前とその場所の組み合わせで正しい組み合わせを考えよう！

- A.メロン
- B.サクランボ
- C.スイカ

- .南アフリカ
- △.インド
- ×.イラン



例) A (メロン) → ○ (南アフリカ) → ①

6月の答えは・・・

問1. B 問2. C