



7月 食育だより

令和7年 可愛保育園

梅雨が明け、いよいよ夏も本番となります。
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下し水分ばかりをとりがちです。
また、そうめんや冷やし中華がおいしい季節でもあります。単品でたべてもおいしい
麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防にも、副菜や具材などを工夫して、
栄養バランスに気をつけましょう！暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！



水分補給はこまめにしよう！

のどが渴いた！と思った時には、すでに体内は水分不足になっていると
言われています。

のどが渴いたと感じる前に、『時間を決めて』こまめに水分補給するよ
う心がけましょう★

汗をかく前の水分補給がとても重要です！！



7月19日(土)・31日(木)

土用の丑の日

「ウナギ」

どよう うし
土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊
富に含まれているので、スタミナをつけるこ
とによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

水分補給のポイント

◎こまめに飲む水分は
水や麦茶にしよう♪
ジュースやスポーツドリンクは
糖質が多く含まれているため、虫歯の
原因にもなります！

◎スポーツなどで汗をかいた時は
塩分も一緒に取ろう♪
汗をかくと、体内の水分と一緒に
塩分も失われてしまいます…。
スポーツドリンクや塩分を含んだ
飴などを活用しましょう。



7月7日は七夕…★

七夕は、織姫様と彦星様が天の川を渡り、1年に1度だけ会う
ことが出来る日です。七夕には、天の川や織り糸に見立てた
「そうめん」を食べる風習があります。

その昔、中国で「索餅（さくべい）」（小麦粉を縄のように
練ってのばしたものを）食べると病気にかからないという言い
伝えがありました。

これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、
七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。

