



食育だより



8月号

令和6年7月26日発行 緑陽台認定こども園

夏本番！水分補給は大切ですが、冷たい飲み物の飲みすぎに注意して
十分な睡眠とバランスの摂れた食事を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りたいですね。

お盆と行事食

行事の由来

お盆とは、1年に1回夏に先祖の霊をお迎えして、魂を供養する期間の事を指します。現代では親族一同が集まり、先祖のお墓参りをしたり、久しぶりの再会を楽しんだりする期間としても親しまれています。

お盆の行事食

お盆に精進料理を食べることは、殺生をしないというだけの考え方だけではなく、野菜をはじめすべてのものに命があり、その様々な命をいただいて生かされていること、すべてのものに感謝する心を思い出すという意味がありますよ。

精霊馬と精霊牛

お盆に帰ってくるご先祖様の送り迎えをする役割があります。

牛に見立てた茄子

「名残を惜しんで、ゆっくりと帰ってほしい」

馬に見立てたきゅうり

「足の速い馬に乗って早く帰ってきてほしい」



食事と生活習慣で夏バテ予防！

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質・ビタミン・ミネラルを積極的に摂りましょう。

夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれますよ！

②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。のどが渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマー設定し、扇風機は風が直接当たらないように工夫してください。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。

ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

