



7月は夏の様に暑かったり、湿気が多くジメジメとした日が続いたり、体調を崩しやすく、食も進まなくなりがちです。体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

## 7月食育カレンダー

### ○2日 うどんの日

讃岐うどんでは有名な香川県では、この日農作業の労をねぎらうために、うどんを食べる習慣があったそうです。うどんは消化が良く、すぐにエネルギーになるので、カ仕事やスポーツをする時にもピッタリです。



### ○14日 ゼリーの日

ゼリーはフランス生まれの食べ物です。あのプルンとした食感は、ゼリーを作る時に加えるゼラチンの働きによるものです。ゼラチンの原料は牛や豚、魚からとれる動物性タンパク質のコラーゲン。あの弾力はコラーゲンが生み出しているのです。

2005年に日本ゼラチン工業組合が制定しました。



### ○19日 桃の日

甘くてとってもジューシーな桃にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれています。体にたまった悪い物を出す働きがあるので、便秘の時に食べると良いでしょう。山梨県果樹園芸会が、「百」を「もも」と読むことから1年で百の倍数の200日に当たるこの日を記念日としました。

## 夏を乗り切ろう！！

暑い夏を元気に過ごす為には、『早寝・早起き・朝ご飯』の規則正しい生活と、栄養バランスの良い『三度の食事』が大切です。食生活のポイントに気を付けて、元気に夏を乗り切りましょう！

## ★夏の食生活のポイント★

### なんでも食べよう！

…バランスの良い食事は夏バテを予防します。



### つめたい物はほどほどに。

…冷たいものを摂り過ぎるとお腹を壊します。



### おやつは時間と量が大切！

…食事がきちんととれるように、時間と量を決めましょう。



### すききらいを減らそう！

…夏の間苦手な食べ物に挑戦してみましょう！



### みどりのなかま（野菜）

…夏野菜苦手な人が多いですが、水分を多く含み体温を下げる効果があります。嫌いな野菜にも挑戦してみましょう。

