

令和8年度

7月食育だより



【今月の目標】

きれいに手を洗おう

愛知県立三好特別支援学校

暑い時期は食中毒に注意が必要です。さらに例年では冬に多いノロウイルスなどの感染症も流行しています。しっかり手洗いをして、体調を整えましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ



7/2ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日
 タコ かんさい ほう (関西地方) 焼きサバ ふくい けん (福井県)	 そうめん	 しょうじんりょうり 精進料理	 ウナギ たもの 「う」のつく食べ物

「半夏生」は田植えを終える時期の目安になっていて、関西ではタコ、福井県では焼きさばを食べる風習があります。ほかにも香川県ではうどんを食べるそうです。

七夕には、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。

お盆にはご先祖様をお迎えするため、仏教の教えに則って肉や魚などを使わない精進料理をお供えします。そうめんや団子をお供えする地域もあります。

土用の丑の日に「う」のつくものを食べる風習があります。特にウナギはたんぱく質やビタミンB群、カルシウムや鉄分など栄養豊富で、夏バテ防止にぴったりの食材です。