

イソらぶ通信

7月号 (2026)

暑い日には、夏野菜を活用！



夏の暑い日は、食欲が落ちて、飲み物やアイスなど冷たいものがほしくなりますが、そればかりだと栄養バランスを崩してしまい、体力も落ちてしまいます。

そんな時こそ、夏野菜の出番です！ 夏野菜とは、文字通り日本の夏に収穫される野菜のことで、「トマト・キュウリ・ナス・トウモロコシ・オクラ・ピーマン・カボチャ」などを指します。

夏野菜は冷やして生で食べることができるという最大の利点があります。

夏の暑い時に料理するのは大変・・・。夏野菜のトマトやきゅうりは、冷やしておいたものをそのまま食べることができ、調理の手間もかからず、気持ちよく食欲も進みそうですわ！

良い睡眠のカギは 朝ごはん！

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



<七月の行事食>～そうめん～

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。皆さんはどんな願いごとを書きますか？

七夕の行事食として、「七夕そうめん」があります。そうめんは、中国の伝統菓子である「索餅（さくべい）」が由来とされ、「無病息災」を祈願した縁起物でした。日本でも、平安時代から、七夕には欠かせない供物とされ、その後「そうめん」として定着していきました。

暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のごしよく食べやすいそうめんは、夏にはぴったりですね。夏野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

家族で好きなものを乗せて七夕そうめんを楽しんでください！



熱中症の原因は 3つの不足！

睡眠 不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分 不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動 不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

* チャージのご案内 *

お弁当のご予約時にチャージ金よりお弁当代金引き落とされますので、チャージ残高にご留意ください。チャージにつきましては、下記の金融機関にお振込みください。（反映までに2・3日かかることもありますのでご了承ください。）

【大磯中学校】 中南信用金庫 本店営業部 普通 0489110

【国府中学校】 中南信用金庫 国府支店 普通 0214949

JA湘南 大磯支店 普通 0028899

口座名： 特定非営利活動法人 湘南食育ラボ 理事 原田ゆう子(ハラダ ユウコ)

