

食育だより

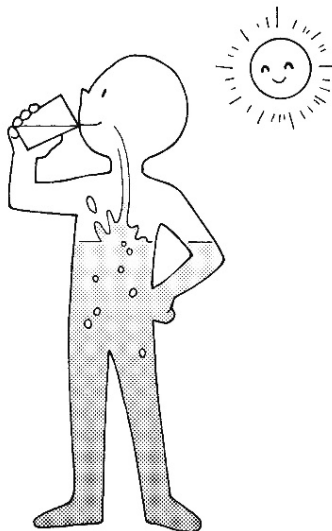


だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。
この季節は熱中症が心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととりましょう。
今月の目標は「好き嫌いをしないで何でも食べよう。」です。苦手な食べ物でも、一口はチャレンジしてみましょ
う。夏休みまであと少しです！暑い夏を元気に過ごしていきましょう！

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

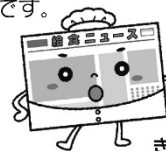
夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。



自分の体調を
しっかりと
確認しよう!

きゅーたん

©少年写真新聞社2022

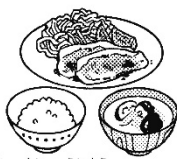
夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

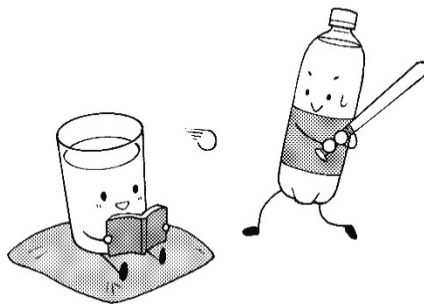
栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



©少年写真新聞社2022

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

©少年写真新聞社2022

おうちでチャレンジ かみかみ料理をつくろう！

きのこ野菜
たっぷり焼きそば

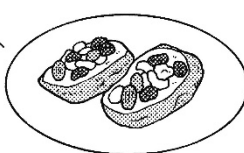


給食ニュース6月8日号で紹介している「かみかみ料理」のレシピの二次元コードを掲載します。手軽にできるので、つくってみませんか。

※二次元コードの公開期限は
2023年3月31日までです。



フランスパンの
ナッツのせ



©少年写真新聞社2022



©少年写真新聞社2022