

もいもい

～食育だより～

夏休み号 海道小学校 2020. 7. 吉日

お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
食育の日!!

もうすぐ夏休みが始まり、夏本番です。

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑に慣れず、体内の水分と汗などから出て水分のバランスが乱れ体調を崩しやすくなります。「栄養・運動・休養」を基本とした生活をし、暑さに負けない元気な夏を過ごしましょう。



夏はこまめに水分補給!

私たちの体は、寝ている間にもたくさんの汗をかいています。体の水分が減少してしまうと血液の流れが悪くなり病気の原因になりがちです。暑い夏場は多くの汗をかくので、さらに水分が失われてしまいます。こまめに水分補給をし、健康な状態を保ちましょう。



～水分の上手なとり方～



～食事から水分を～

水分は、汁物をはじめご飯やおかずにも含まれています。3度の食事からも摂ることができます。特に汗をかいた時には、塩分を含む味噌汁やスープ類からも補給することができます。また、夏野菜（トマト・きゅうり・なす・すいか）などは体温を下げる働きもあり水分補給に適しています。



運動の時は…

運動して汗をかいた時は、こまめに水分補給することが大切です。水分補給と同時に塩分も失われてしまうために少量の塩分を含んだ飲み物（スポーツ飲料等）で補給し熱中症を予防しましょう。



簡単スポーツ飲料の作り方

<材料>

- 水…1 L
- レモン汁…大さじ1
- 砂糖…大さじ4
- 食塩…小さじ 1/2

<作り方>

材料を全部混ぜ合わせて出来上がりです。
※レモン汁を生絞りにしたり、またりんご酢を加え、砂糖をきび砂糖に変えるとミネラルが摂取できます。



と かた かんが

おやつ摂り方を考えてみよう!



夏休みは決められた時間がないためか食生活が乱れがちです。食事の合間にお菓子・ジュースを大量に摂ってしまいがちですが、市販のお菓子・ジュースには、脂質や糖分・食塩が多く含まれています。食べ過ぎに注意しながら摂るように心がけ夏休み中の食生活に気を付けましょう。

～おやつを上手に摂ろう～

1. 時間・分量を決めましょう。
1日の中でだらだらとおやつを食べていると食事の時間にお腹が空かなくなってしまいます。食事の時間より2時間位あけて量を決めて食べるようにしましょう。
2. おやつの内容を考えましょう。
市販のお菓子の量を減らし、成長期に欠かせないカルシウムが摂れる牛乳・ヨーグルトまたは、体の疲れをとってくれるビタミンCが含まれている果物等を摂るのが理想的です。

～お知らせ～

<学校給食食材放射の検査について>

月に1度、学校給食に使用されている食材を、放射能検査機関へ提出しています。その結果をお知らせいたします。

7/14 たまねぎ（宇都宮市産）

放射性ヨウ素 測定下限値未満 (< 20Bq/Kg)

放射性セシウム 測定下限値未満 (< 25Bq/Kg)