



食育だより

R5.7月号
上戸祭小学校

★うちのひとといっしょによみましょう。

だんだんと日差しが強^{つよ}く、気温や湿度も高^{たか}くなって、じめじめとした季節^{きせつ}がやってきました。
この季節^{きせつ}は熱中症^{ねつちゆうしやう}が心配^{しんぱい}です。熱中症^{ねつちゆうしやう}や夏^{なつ}ばての予防^{よぼう}のためにも、水分^{すいぶん}や食事^{しょくじ}をしっかりとりましょう。
今月^{こんげつ}の給食目標^{きゆうしょくもくひやう}は「好き嫌い^{すききら}をしないで食べよう。」です。

苦手^{にがて}な食べ物^{たもの}でも、一口^{ひとくち}はチャレンジ^{ちやんげん}してみましよう。
夏休み^{なつやすみ}まであと少し^{すこ}です！しっかり食^たべて暑^{あつ}い夏^{なつ}を元氣^{げんき}に過^すごしていきましょう！

また、6月の食育月間^{しょくいくげつかん}は終わ^おりましたが、引き続き『良^よい人^{ひと}』になるために、
これからも『食^{しょく}』に関心^{かんしん}をもって生活^{せいかつ}していきましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分^{すいぶん}が不足^{ふそく}しているといわれています。わたしたちは体温^{たいおん}が高^{たか}くなると、汗^{あせ}をか^かくこと^{こと}で熱^{ねつ}を逃^にが^がして調節^{ちやうせつ}します。水分^{すいぶん}不足^{ふそく}はその調節^{ちやうせつ}する力^{ちから}を働^{はたら}きにくくしてしまいます。水分^{すいぶん}は少しずつこまめにとりましよう。

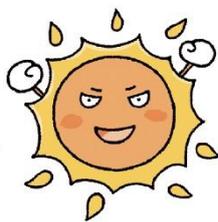
水分補給は何を飲む？

普段^{ふだん}は水^{みず}や麦茶^{むぎぢや}などにしましよう。汗^{あせ}を多^{おほ}くか^かく時は塩分^{えんぶん}も必要^{ひつよう}なのでスポーツドリンク^{すぽーつどりんく}などの塩分^{えんぶん}を含む^{ふく}ものがよいでしょう。清涼飲料^{せいりやういんりやう}は糖分^{とうぶん}が多^{おほ}く、水^{みず}のかわりに飲^のむと糖分^{とうぶん}のとりすぎになります。



熱中症とは

気温^{きおん}や湿度^{しつど}が高^{たか}い時^{とき}や激^{げき}しいスポーツ^{すぽーつ}によ^よって脱^{だつ}水^{すい}や体^{たい}温^{おん}が高^{たか}い状態^{じやうたい}になり、体^{たい}温^{おん}を調^{ちやう}節^{せつ}する機能^{きんのう}が働^{はたら}かなくなること^{こと}です。放置^{ほうち}すると死^しに至^{いた}ることもありま^ます。



熱中症^{ねつちゆうしやう}を予^よ防^{ぼう}するために、汗^{あせ}をかいた分^{ぶん}はしっか^しり水分^{すいぶん}と塩分^{えんぶん}を補^ほ給^{きゆう}しましよう。高^{こう}温^{おん}多^た湿^{しつ}の時^{とき}や風^{かぜ}がな^ない時^{とき}は無^む理^りをせ^せず、適^{てき}度^どに涼^{すず}しい場^ば所^{しょ}で休^{きゆう}憩^{けい}しま^まし^しよう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同^{おな}じ気^き温^{おん}でも暑^{あつ}さに慣^なれている時^{とき}とそ^そうでない時^{とき}の感^{かん}じ方^{かた}は違^{ちが}います。暑^{あつ}さが本^{ほん}格^{かく}化^かする前^{まえ}に、少^{すこ}しづつ暑^{あつ}さに慣^なれま^まし^しよう。



しょう。体^{からだ}が慣^なれるま^までは軽^{かろ}めの運^{うん}動^{どう}から始^{はじ}め、こま^{こま}めに水分^{すいぶん}をと^とつて少^{すこ}しづつ運^{うん}動^{どう}量^{りやう}を^を増^まや^やし^します。無^む理^りは^はせ^せず^ずにだ^だん^{だん}体^{からだ}を暑^{あつ}さに慣^ならし^してい^いき^きま^まし^しよう。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちよい足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

暑い夏も元気に乗りきりましょう!

