食育だより いただきまーす！

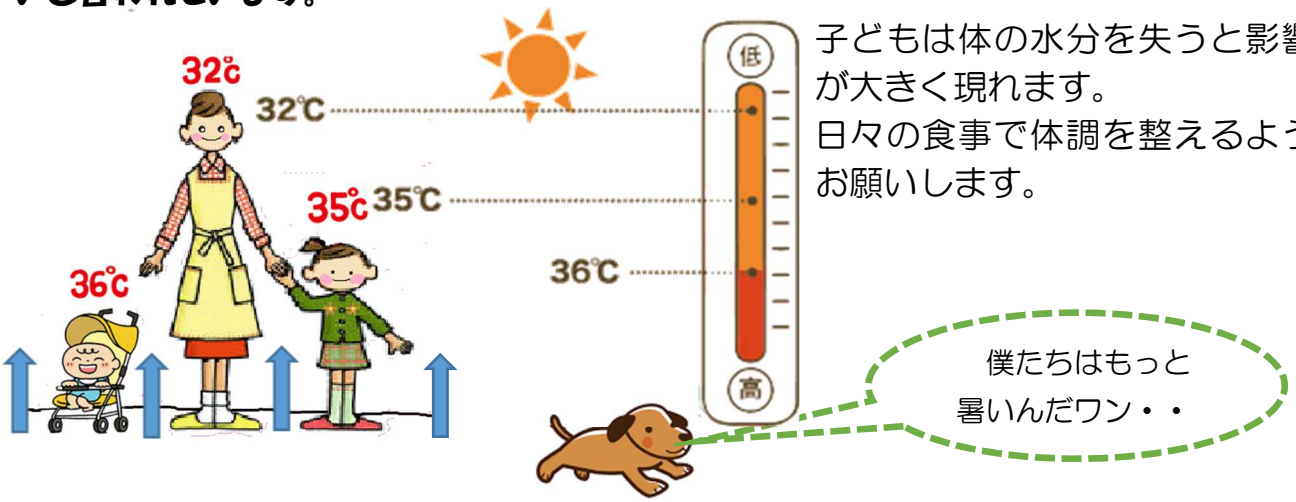
７月号
宇都宮市立国本中学校

朝からあつレー

喉が渇いた時には，すでに体の中の水分が不足しています。また，家の中に居ても熱中症になります。こまめに水分を補給し熱中症予防を心がけましょう。

こんなことにも気をつけてください。

地面からの照り返しが影響するため，身長が低く地面に近いほど，体感温度が上昇しやすいと言われています。



子どもは体の水分を失うと影響が大きく現れます。
日々の食事で体調を整えるようお願いします。

食事で体調のトレーニング

- 発汗させ体熱を逃す・・・香草や香辛料を食べると汗が出てヒートアップした熱を体外に出します。暑いインドでカレーを食べるのには根拠があるのです。
- 旬の食材を選ぶ　・・・・季節の野菜はその季節に合った役割をします。夏の野菜は適度に体を冷まします。また汗で出た成分を補います。
- ビタミンＢ群　・・・ Ｂ軍団と言いたいほどの働きをします。摂取した栄養をエネルギーに変えます。手に入りやすくＢ群が豊富な豚肉を大いに活用してください。ニンニク，ネギを併用すると効果ＵＰです。