

宇都宮市立陽光小学校

おうちのひととよみましよう

6月下旬に梅雨入りしたところですが、7月になり梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスの良い食事を心がけてください。また、夏野菜を食事や間食に取り入れて、暑さに負けない体を作り、夏を元気に過ごしましょう。

旬の野菜を食べよう

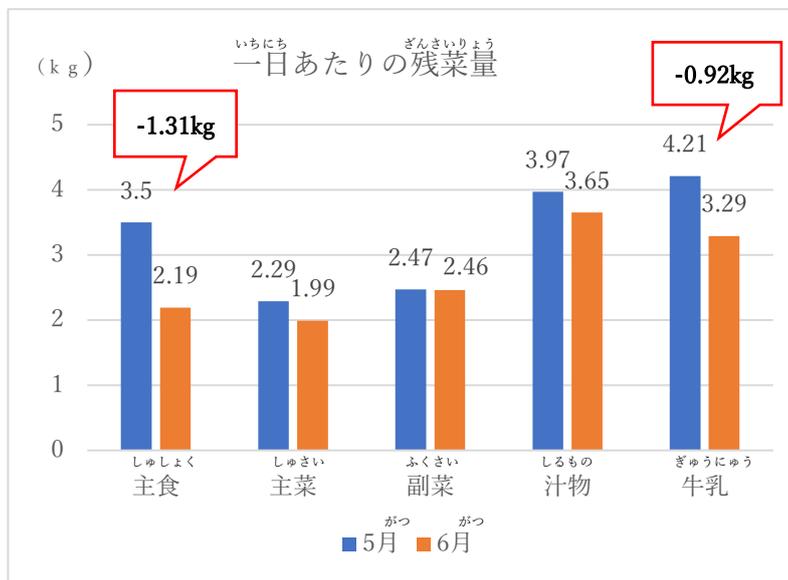
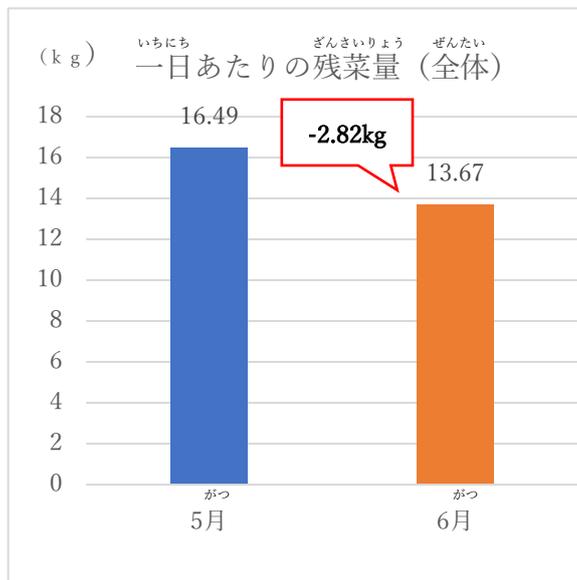
夏が旬の野菜は、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。1年中食べられますが、夏が旬の野菜は水分やカリウムを豊富に含み、体をクールダウンしてくれる役割もあるので、積極的に食べましょう。



給食食べ残り調査



6月の食育月間に、給食食べ残り調査をしました。5月と比べると、一日あたりの食べ残しが減少し、特に主食の食べ残りや牛乳の飲み残しが大幅に減少しました。給食は、体に必要なエネルギーが補給できることはもちろん、様々な栄養を摂取できます。これからも食べ残しを減らしていき、元気で強い体をつくりましょう。



※残菜量：食べ残しの量

大切な夏の水分補給



わたしたちの体は、成人で体重の60%、子どもで70~80%を水分が占めています。2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動能力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、喉が乾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。



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より、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。

冷たい飲み物・アイスクリームの糖分量に注意しよう

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>たんさんいんりょう 炭酸飲料</p> <p>1本あたり 約54g</p> | <p>かじついんりょう 果実飲料</p> <p>1本あたり 約51g</p> | <p>アイスクリーム</p> <p>1個あたり 約19g</p> | <p>ひょうか 氷菓</p> <p>1個あたり 約17g</p> |
|--|---|---|---|

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分がたくさん含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで離れ離れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。



1日3食しっかり食べよう

わたしたちは、飲み物だけでなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ご飯を抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなると言われています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

