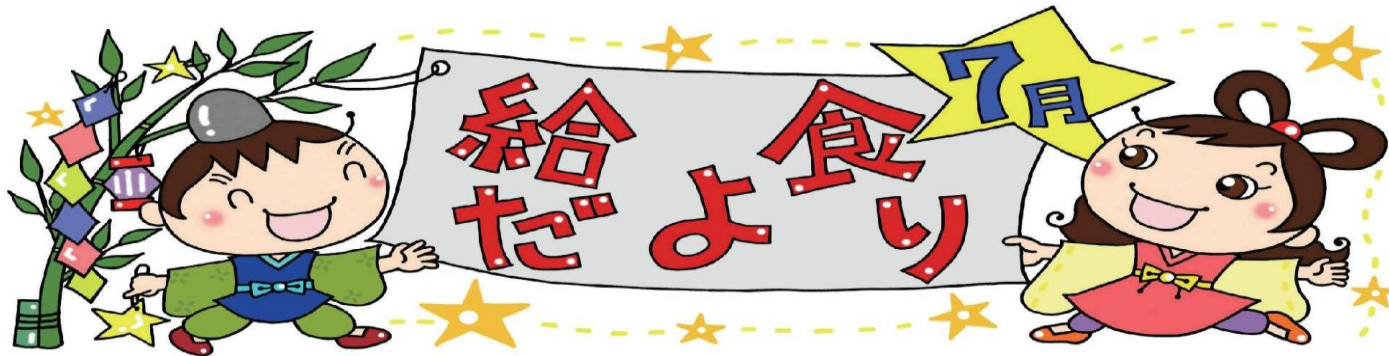




宇都宮市立陽光小学校

おうちのひととよみしょう

6がつげじゆん つ ゆい
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
げんきにす げんき
元気に過ごすために、すいぶんほきゆう
水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。また、なつ やさい
夏野菜を食事や間食に取り入れて、
あつ ま
暑さに負けない体を作り、夏を元気に過ごしましょう。

しゆん やさい た 旬の野菜を食べよう

なつ しゆん やさい
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、しゆん やさい
旬の野菜はたくさん収穫されておいしいので、たくさん食べましょう。

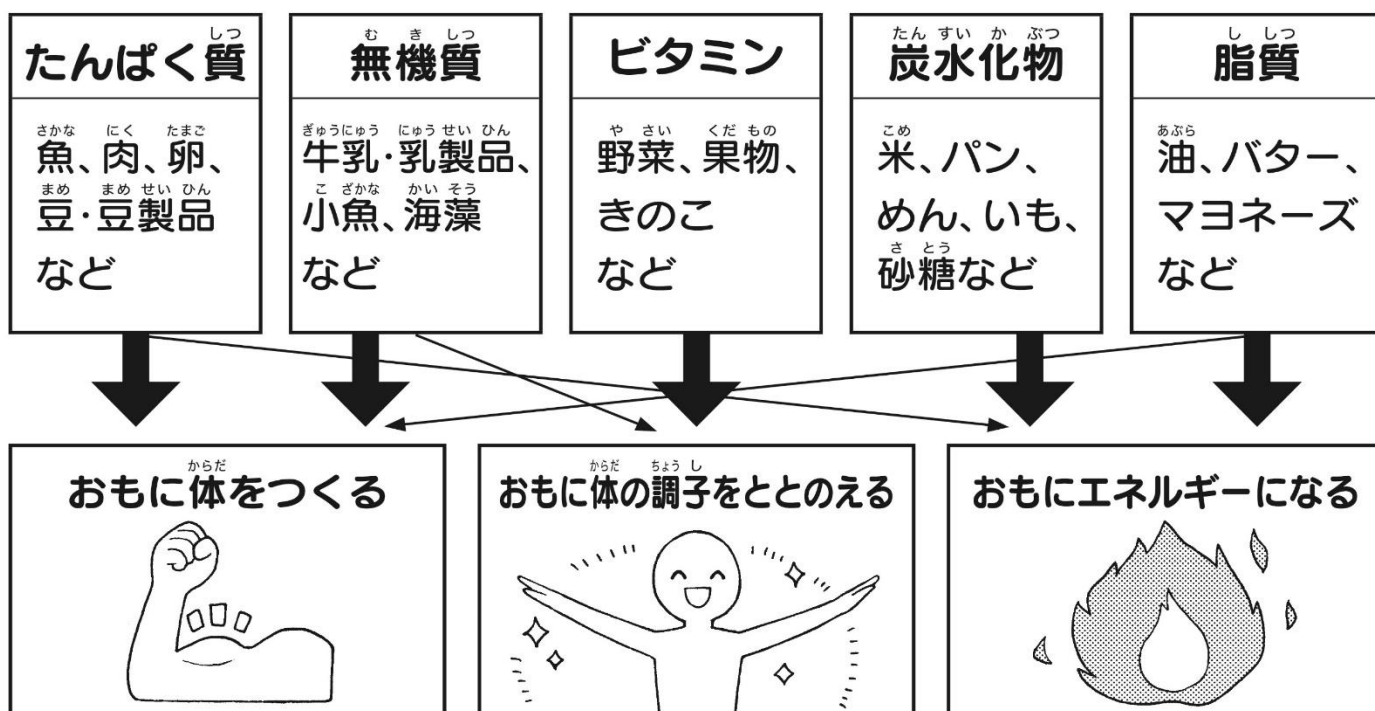


あつ なつ
暑い夏こそ

えい よう
栄養バランスを大切に

ご だい えい よう そ し 五大栄養素を知ろう

しよくひん ふく
食品に含まれる栄養素には、えいよう そ たんすい か ぶつ ししつ
炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを
ご だいえいよう そ
五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き(体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる)をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。



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%を水分がしめていますが、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食をきちんとす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。

冷たい飲み物・アイスクリームの糖分量に注意しよう

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム	氷菓
			
1本あたり 約54g	1本あたり 約51g	1個あたり 約19g	1個あたり 約17g

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。

