

いただきます



おたよりや献立表は HP でも
ご覧いただけます。

二次元コード⇒



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を
飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ
飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む
量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい？



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



今月の
食育コラム

eggplant なす

なすの原産国のインドやアメリカなどでは、白くて丸い形のものが売られています。このなすの見た目や色が卵に似ていることから「egg」という言葉が入っているとされています。

日本のなすは濃い紫色のものがほとんどで、これから地場産のものも美味しい季節になります。体を冷やす働きがあるので夏バテ防止に役立つ、夏に大活躍する野菜です。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会

イラスト出典元：新食育ブック ④食の自立（少年写真新聞社）

※この紙面内のイラストは転載禁止です。