

食育だより

夏休み号

令和7年7月
船橋市立行田東小学校

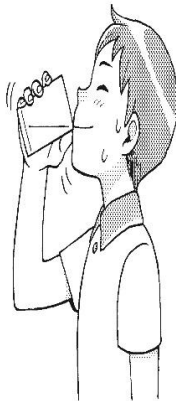
暑い時に、わたしたちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。
汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

©少年写真新聞社2023

こまめに水分を補給しよう

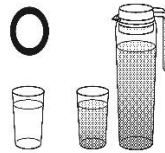
わたしたちの体の約60%は水分です。
体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのまますむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



©少年写真新聞社2023

水分補給に適した飲み物



ふだんのは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

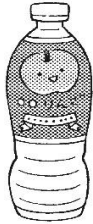
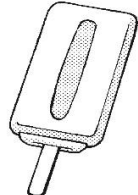
カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



©少年写真新聞社2023

冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

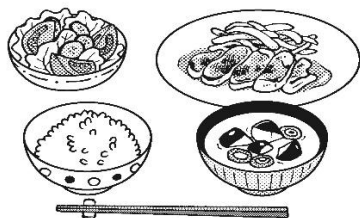
含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

炭酸飲料  1本当たり 約54g	果実飲料  1本当たり 約51g	アイスクリーム (ラクトアイス)  1個当たり 約19g	氷菓  1個当たり 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多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし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。

©少年写真新聞社2023

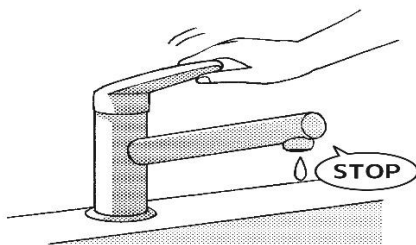
夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、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いわれています。

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。

節水を心がけよう



水は無限に使えるものではなく、限りある資源です。食器を洗う時に洗剤を使い過ぎない、歯みがきの時に水を出しっ放しにしないなど、一人ひとりができることから節水をしましょう。

©少年写真新聞社2023

©少年写真新聞社2023

きゅうしょく つくってみよう!給食レピ° ~バターしょうゆコンライス~

おうちの人といっしょにつくりましょう
★今が旬のとうもろこしで作ると味は格別です。

材料	分量	
米	2	合
生とうもろこし	1	本
しょうゆ	30	g
塩	3	g
バター	10	g

(作り方)

- ①とうもろこしは皮をおき包丁で粒を残すように芯からそぎ切りにする。
- ②米を洗って炊飯釜に2合の水加減でセットする。
- ③②に①のとうもろこしとしょうゆ・塩・バターを入れて炊きこむ。

※味の加減はご家庭で調節してください。

☆給食室通信☆

先日1年生の「とうもろこしの皮むき」体験がありました。はじめてとうもろこしの皮をむく経験をした児童もいました。とうもろこしのおいが苦手で皮むきに手を出さなかった子供がいましたが、まわりの子供が楽しそうに皮むきをしている様子を見て、「やってみよう。」という気持ちが出たようで、楽しそうにむく姿へと変化していました。実際にその日の給食でゆでたとうもろこしを出しましたが、自分がむいたとうもろこしを食べてみて、「おいしかった。」と言っていました。苦手な野菜もお手伝いすることで、苦手意識を克服することができることがあります。夏はたくさんの野菜が出回っています。夏休みにお手伝いをさせて、苦手な野菜を克服してみてください。