



令和7年7月号  
 (毎月19日は食育の日)  
 船橋市立古和釜小学校  
 おうちのひととよんでください

いよいよ夏休みが始まります。夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは、量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

\*\*\* 夏休みの食事ポイント8カ条 \*\*\*

\*\*\* 水分補給はこまめにしよう! \*\*\*



熱中症を予防するためにも、のどがかわく前に、水分補給をこまめに行うことが大切です。のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。

私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足は、その調節する力を働きにくくしてしまいます。

こまめに水分をとり、コップ1杯ほどの量を一口ずつ、ゆっくり飲みましょう。

★水分補給に適した飲み物★



普段は、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と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。

