

# 食育だより



7月

坪井小学校  
令和6年7月



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。だんだんと日差しも強くなり、熱中症や夏バテが心配になる時期です。子どもは、体温調節や水分の代謝が未熟なため脱水になりがちです。熱中症予防には、適切な水分補給をしっかりとすることが大切です。また、夏バテをしないで夏を元気に過ごすために、バランスのよい食生活を心がけましょう。

## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



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。わたし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。水分は少しずつこまめにとりましょう。



## 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。

## 飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ      カレーライス      冷やし中華

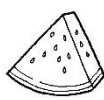
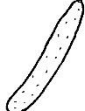


トマト

きゅうり

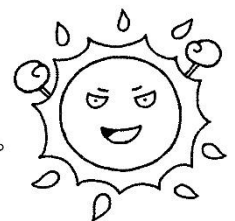
なす

スイカ



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

# 夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢、便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行きましょう。



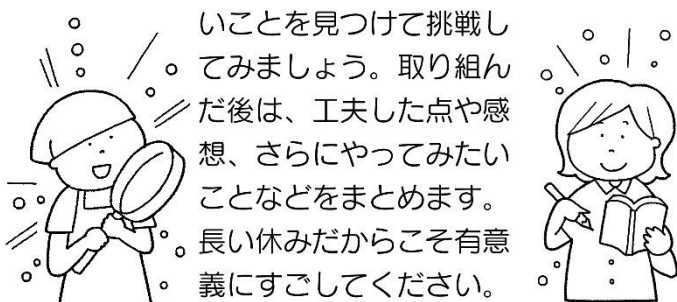
## 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



## 食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたい



## 給食レシピ紹介

### ハニーレモントースト

<材料4枚分>

食パン 4枚  
はちみつ 60g  
マーガリン 20g  
レモン汁 8g

<作り方>

- ①はちみつ、マーガリン、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ②パンに塗って、固くなり過ぎないように、焼く。