

食育だより



坪井小学校
令和7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。子供は、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弱くしてしまいます。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。大量に汗をかけた時は、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回飲むことがおすすめです。
--	--	---

砂糖の量はどのくらい？



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



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いましょう。



----- 夏を元気にすごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



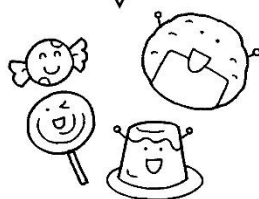
睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

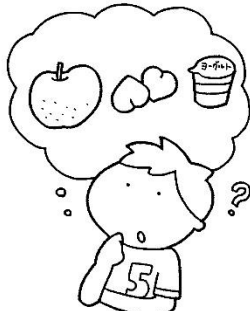


体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけられるようにしましょう。

見直そう！
間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

給食レシピ紹介

のりしおチップ

<材料>

じゃがいも 2個
いり大豆 20g （節分で使う大豆。なくても良い）
揚げ油
塩
青のり
お好みの塩加減に調整する
適宜

<作り方>

- ①じゃがいもは、極薄くスライスし、水にさらす。
- ②しっかり水気を切り、高温の油で素揚げする。大豆も素揚げする。
- ③塩と青のり味付けする。