



しょくいく

食育だより

向陽台小学校 栄養教諭
令和6年7月

いよいよ夏本番です！これからさらに気温も高く、日差しも強くなってきます。この時期は、熱中症や夏バテが心配になってきます。

水分や食事をしっかりととり、暑い夏も元気にすごせるような体づくりをしましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

「のどがかわいた」と思ったときは、すでに体の水分は不足していると言われています。わたしたちの体は、体温が高くなると、汗をかいて熱を逃がし体温を調節します。水分不足はその体温を調節する力を働きにくくしてしまい、結果として熱中症を引き起こすこともあります。水分は少しずつ、こまめにとることが大切です。



水分補給は何を飲む？

基本は、水や麦茶などにしましょう。汗をたくさんかくときは、体から水分と塩分も失われるので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいです。ジュースなどの清涼飲料水は、水分補給としてたくさん飲むと、砂糖のとりすぎになるので、おすすめできません。



熱中症とは

気温や湿度が高いときや、スポーツなどで大量に汗をかき、体が脱水や高熱状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。最悪の場合、命にかかわることもあります。



熱中症を予防するためには、汗をかいた分はしっかり水分補給しましょう。また、風通しの良い涼しい場所で、こまめに休憩することも忘れないようにしましょう。

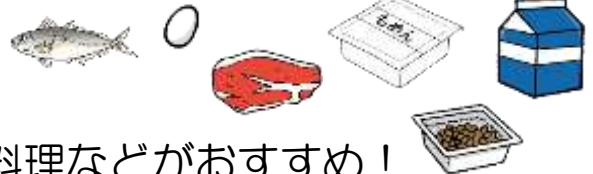
し っ か り ^た食 ^べて ^{なつ}夏 ^ばて ^よ予 ^{ぼう}防 ！

暑い季節は、食欲がなくなって、食事を抜いてしまったり、冷たいものなどついつい食べやすいものばかりを食べてしまいがちです。食事を抜くと、疲れがとれにくくなってしまいます。また、冷たいものは食べすぎると体を冷やしすぎてしまうので、ほどほどにしましょう。こんな季節こそ、バランスの良い食事を心がけることが大切です。



疲れから体を回復させ、体をつくるもとになる栄養素をとろう!!

- たんぱく質…肉、魚、たまご、大豆製品、乳製品など



暑い日は、のどごしがよいとうる料理などがおすすめ！

- ビタミンB1…豚肉、納豆、玄米など

- ビタミンC…野菜、果物（特にかんきつ類、キウイフルーツなど）、じゃがいも、さつまいもなど



季節の行事と食べ物 ～たなばた～



たなばたは、彦星と織姫が年に一度、7月7日の夜だけ天の川を渡って会うことが許されたという、中国の伝説が始まりといわれています。

日本では、江戸時代に、たなばたにそうめんを供えるという風習が広まりました。これはそうめんが糸と似ていることから、^{はたお}機織りが上手な織姫のように「芸事が上手になりますように」という願いがこめられています。また、他にも、そうめんを天の川に例えたという話もあるそうです。

