

食育だより 7月



令和5年度
上尾市立鴨川小学校

◇毎月19日は食育の白◇

いよいよ夏本番です！気温や湿度が高くなり、熱中症や夏バテが心配な季節です。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策に有効です。暑い夏を元気に過ごすためにも、食事をしっかりと、こまめに水分補給をしましょう。

暑さ本番です！

体調を整え、こまめな水分補給を

私たちの体は、半分以上が水でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調節したり、体に必要な物を運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。

熱中症を予防するためにも、しっかりと睡眠をとり、食事をしっかりと取ること、こまめに水分補給を行うことが大切です。

運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、水分と塩分も取る必要があります。スポーツドリンクを利用したり、梅干しや、塩あめなどを一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水…1ℓ 食塩…1~2g (0.1~0.2%)	砂糖…40~80g (4~8%) レモン汁…このお好みで
-------------------------------------	------------------------------------



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
------------	-------------	-------------	------------

水分補給に何を飲む？

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や虫歯の原因にもなります。

またお腹がいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物の取り過ぎにも注意しましょう。

いつ飲む？

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめにコップ1杯程度とることが大切です。特に朝起きたときや、お風呂に入る前後など意識して水分補給をしましょう。

また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。



☆≡ 季節の行事七夕 ☆≡

7月7日の七夕は、桃の節句（ひなまつり）や、端午の節句（こどもの日）と同じ、五節句のうちの一つです。昔、はたを織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚しましたが、仲が良すぎて仕事をなまけるようになってしまったため、二人は天の川の両岸に引きはなされてしまったという、中国の古い伝説がもとになっているといわれています。

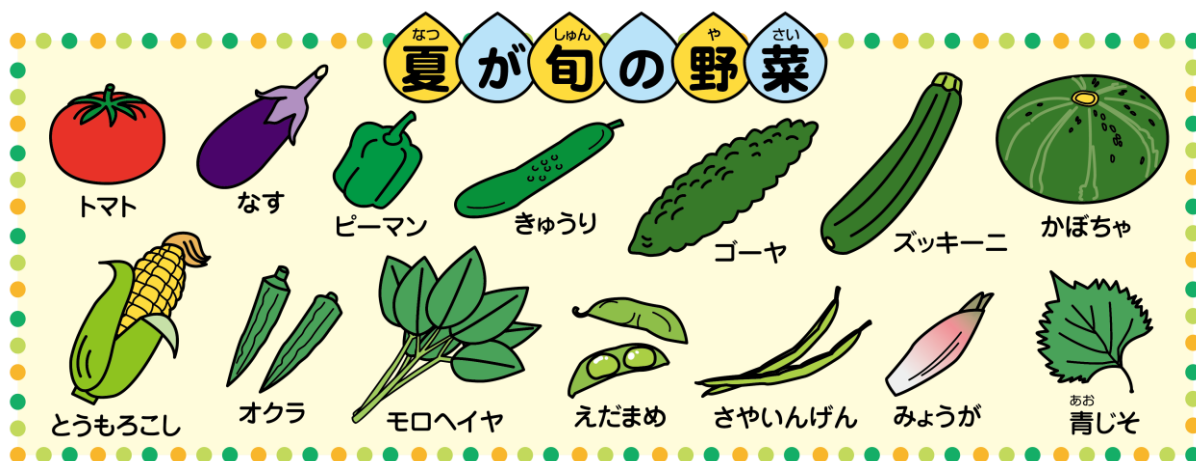
現在の七夕は、五色の短冊に、織姫のように、裁縫や書道など芸事が上達するようお願いを書いて笹に飾ります。また、天の川を「そうめん」に見立てて食べる風習があります。

給食では、七夕ゼリーが出ます。



●●● 夏野菜を食べよう! ●●●

太陽のひ差しをたっぷりと浴びた夏の野菜は、色鮮やかでみずみずしく、体の調子をとのえるために必要な、ビタミンやミネラルをたっぷり含んでいます。



7月6日の給食では、「ゴーヤーチャンプルー」が出ます。ゴーヤはゴツゴツした見た目が特徴で、今はエコ対策のグリーンカーテンとしても人気ですね。沖縄地方では古くから食べられていました。「にがうり」ともいわれ、苦味がありますが、豚肉や豆腐と一緒に炒めて、おいしく栄養満点です。



7月14日（金）は一学期の給食最終日です。4月からの給食はどうだったでしょうか？夏休み中には、白衣や帽子、マスクの点検もおきましょう。

給食最終日

給食がなくなっても、家でも毎日牛乳を飲むことをおすすめします。

牛乳は、みなさんの成長に欠かせない栄養素が豊富です。なかでも

カルシウムは吸収も良く、効率良く摂取できるのです。

生活リズムを整え、バランスの良い食事で暑い夏を元気にすごしましょう。

