

食育だより

7月

令和2年度
桜小学校

蒸し暑い夏がやってきました。これから気温がぐんぐん上がるので熱中症や夏バテが心配ですね。
暑くて食欲がないからといって朝ご飯を食べずに登校してくる人もいかもしれませんね。熱中症を
防ぐためにも、いつも以上に栄養をしっかりと補給し、暑い夏を元気に乗り越えてほしいと思います。



暑さに負けない夏の過ごし方

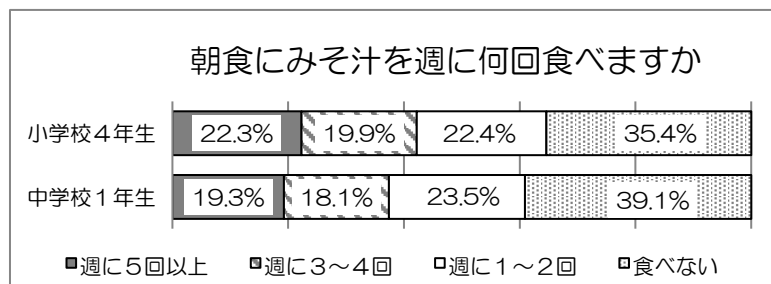
朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 休みの日も生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
--	---	--	--



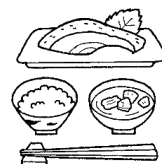
和食で熱中症を防ごう！

みなさんはどんな朝ご飯を食べていますか？パンやシリアルだけの人、ご飯・おかず・みそ汁の人など、いろいろなパターンがあると思います。その中でも、この時期特におすすめなのが、みそ汁を取り入れた和食の朝ご飯です。

令和元年度 南ブロック食生活アンケート調査（小学4年生、中学1年生対象）の結果では、朝食の主食に食
べることが多いのは、パン 51.7%、ご飯 42.8%で、洋食の朝ご飯の人の方が多いことがわかりました。



朝食にみそ汁をほとんど飲む習慣がない人は約60%でした（週に0～2回の人のごうけい）。みそ汁は水分と適度な塩分、ミネラルを摂取でき、熱中症予防に最適の料理です。朝に1杯のみそ汁で熱中症を予防し、元気に毎日を送りましょう！



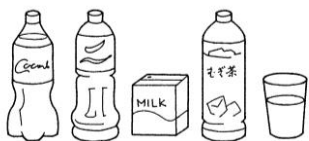


のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分不足の状態です。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱をにがして調節します。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。

水分補給は何を飲む？



ふだんは、水や麦茶などにしましょう。汗をたくさんかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどをとるのもよいでしょう。ただし、甘みのあるドリンクは糖分を多く含んでいるので、飲み過ぎてしまうとかえって脱水になったり、虫歯の原因になったりするので、気をつけましょう。

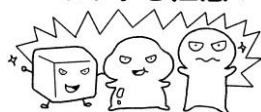


『エナジードリンク』ってなに？



栄養ドリンクと同じ成分を含む炭酸飲料のことを「エナジードリンク」と言います。栄養ドリンクほど強い効果はありませんが、脂質の代謝を上げたり、つかれをとったりする成分が含まれています。しかし、糖類とカフェインが多いので、とりすぎには注意が必要です。飲みやすくするために糖類がたくさん含まれており、虫歯や生活習慣病の原因になります。カフェインは、神経を刺激し、眠気覚ましの効果がありますが、とりすぎるとめまい・不眠症・下痢・吐き気・脱水・心臓がドキドキするなどの症状がでます。エナジードリンクの種類によっては、コーヒー1杯よりもカフェインの量が多いものもあり、飲めば飲むほど中毒になりやすく、毎日大量に飲み続け命を落としてしまった人もいます。飲みたい時は、量を少なめにして、毎日飲み続けることのないように気をつけましょう。

とりすぎ注意！



～家族で楽しむ和食の時間～

第2回 はしの持ち方



令和元年度 南ブロック食生活アンケート（小学校4年生、中学校1年生対象）の結果から、正しいはしの持ち方ができている児童生徒は約55%であることが分かりました。和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれ、「切る」「はさむ」「混ぜる」など、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しいはしの持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます。

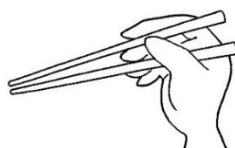
上側のはしは、えんぴつの持ち方と同じです◎



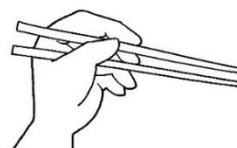
正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているか絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合



左ききの場合



また、手を使うことは、脳の発達をうながすことが科学的にも分かっています。手先の器用さが学力アップにもつながるかもしれませんよ。