

7月 食育だより

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気にすごすためには、水分補給をしっかりとって毎日の食事をきちんと食べることが大切です。

水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



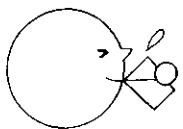
熱中症を



防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることによって起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる



とりすぎ注意！ 甘い飲み物

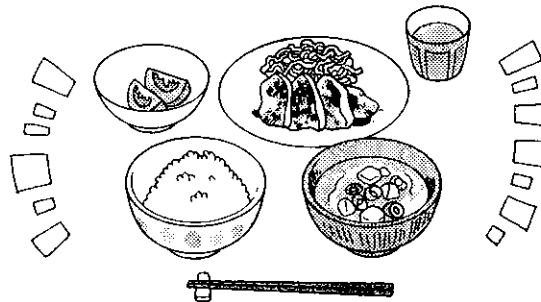
ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

とりすぎ注意



バランスのよい食事で夏を元気に

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



そうめんだけじゃ……

わたしたちだけじゃさみしいな

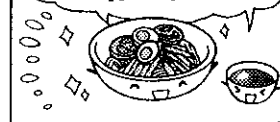


わたしたちも



と一緒にするよ！

わーい！



夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？
点と点をつないでね。

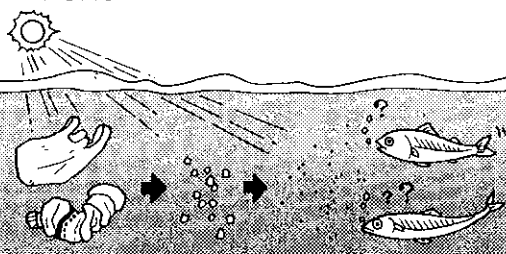
南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀	子	瓜	瓜
・	・	・	・	・
・	・	・	・	・
な	こ	き	か	とう
す	ご	ゅう	ぼ	も
	や	り	ち	ろ
				し



© 2014 株式会社 日本農業新聞社

持続可能な社会 プラスチックごみを減らそう

ペットボトルやビニール袋などのプラスチックごみが海に流れ出て、波や紫外線などで細かく砕かれ、マイクロプラスチック（5mm以下の破片）になって海を汚しています。プラスチックは有害物質を吸着しやすく、これを食べた魚を人間が食べることによる人体への影響も心配されています。ごみを減らす工夫や分別を心がけましょう。



保護者のみなさまへ

夏は、暑さで体がだるくなったり食欲がなくなったりして、体調をくずしやすい季節です。早起き、早寝で生活リズムをととのえて、朝ごはんをしっかり食べるようにすると、子どもたちも元気に夏をすごせます。