

食育だより 5月



練馬区立豊玉中学校

新緑の季節がやってきました。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあります。また、運動会の練習も始まりますので、暑い日は、熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが渇いていなくても、こまめに麦茶や水を飲みましょう</p> <p>一度にたくさん飲まず、こまめに飲みましょう。</p> 	<p>基本は麦茶、水がおすすめですが、汗をたくさんかいた時は、水分と一緒に塩分もとるようにしましょう。</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

<p>やる気や集中力が高まる</p> 	<p>イライラしにくくなる</p> 	<p>運動能力アップ</p> 	<p>便秘を予防する</p> 	<p>生活リズムが整う</p> 
--	---	--	---	---