

食育だより 7月号



令和8年6月30日

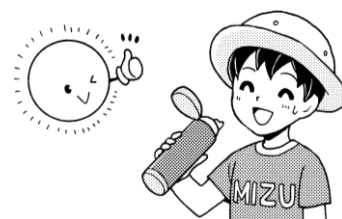
練馬区立豊玉第二中学校

今年は例年よりも涼しく、過ごしやすい日が多かったのではないのでしょうか？しかし、梅雨が終わると本格的な夏がやってきます。テストも無事に終わり、夏休みまであと少しです。これからの夏の暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったりなど、『夏バテ』になる人が増える時期です。

夏休みまであとひと月の今、バランスのとれた食事と、規則正しい生活を送り、元気に夏休みを迎えましょう。

○正しい水分・塩分補給で熱中症予防○

暑い日が続くと、体からは汗と一緒に水分や塩分、ミネラルが失われ、熱中症のリスクが高まります。熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分をとることが大切です。また、暑い夏には冷たい飲み物やアイスなどが食べたくなるとは思いますが、これらをとりすぎると胃腸の働きを弱め、食欲がなくなったり、夏バテになったりするので冷たいものの飲み過ぎ、食べ過ぎはほどほどに注意しましょう。



私たちは1日の水分の約3割を、みそ汁やスープ、おかずなどの「食事」からとっています。つまり、食事をしっかりとることも立派な水分補給です。これから部活動での夏の大会やコンクールを控えている人、外部のクラブチームで活動している人も多いと思います。大量に汗をかくときは、水だけでは熱中症になってしまうかもしれません。ミネラルの入ったスポーツドリンクや塩分補給タブレットも上手に活用して、熱中症を防ぎましょう。夏の汗をかく季節だからこそ、毎日の食事と正しい水分補給で、体を内側から守る意識をしっかりとって生活しましょう。

○夏のエネルギーを朝ごはんですイッチ ON! ○

夏は暑さで寝苦しく、朝スッキリ起きられない人が増える季節です。だからこそ、朝ごはんが体と脳を動かし、体温を上げてくれる大切な「スイッチ」になります。朝ごはんを抜いてしまうと、午前中からエネルギー不足になり、授業への集中力が切れるだけでなく、熱中症や夏バテを急激に引き起こす原因になることもあります。

どうしても食欲が出ない朝は、バナナやヨーグルト、スープやゼリー飲料など、のどを通りやすいもの、食べやすいものから口にしてみましょう。朝ごはんを少しでも食べて胃腸を動かしておくことが大切です。朝に少しでも食べることでお昼にお腹を空かせて、健康的な生活リズムにつなげることができます。夏休みや部活動など、これから迎える充実した夏を全力で楽しむために、毎朝の「朝ごはん」でエネルギーをしっかり補給し、暑さに負けない強い体作りをしていきましょう。

