



# 食育だより



令和5年度 第4号

我孫子市立並木小学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



## 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、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。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。

## 体にやさしい夏の飲み物は？

夏はあせをたくさんかくので、多くの水分を取る必要があります。冷たいものの飲みすぎも心配です。

①～③のような時、あなたはどんなものを飲んでいますか。



- ① おうちにいるとき ( )
- ② はげしいスポーツをしたあと ( )
- ③ 食事をしているとき ( )

のどがかわいたときに清りょう飲料水ばかりをたくさん飲むと

- ・食事のバランスがくずれる
- ・ひまみやむし歯の原因となる

気をつけて飲もう

- ・水のかわりにしない
- ・流行にまどわされない
- ・食事の前には飲まない
- ・コップに注いで飲む

清りょう飲料水(350ml)のエネルギーは、子ども茶わん1ばい分のごはんと同じです。



=



1缶 350ml

ごはん 110g

# しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



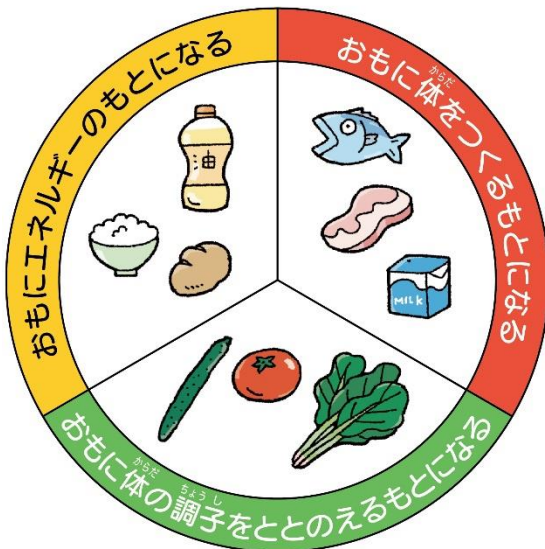
## 知っていますか? 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	 <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	 <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	 <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	 <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>



偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。