



氷食育だより

令和4年7月
内牧小学校

いよいよ 夏休みですね。楽しい計画がたくさんあることと思います。夏休みを思いっきり楽しむためには、体調管理が必要です。毎日元気に過ごすためには、朝昼晩の食事を規則正しく、きちんととることが必要です。楽しい夏休みにしてください。



夏に欠かせない水分補給

人の体の水分率は、下のようになっています。皆さんの体の約65%が水分と言われています。1日の中で、体内の水分の排泄量（だす量）と摂取量（とる量）がほぼ同じになるように、汗をかくなどしてバランスが保たれています。しかし、たくさん汗をかき、水分補給をしないしていると、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



夏野菜で暑い夏を乗りきろう

夏になると、なす、きゅうり、トマト、さやいんげん、とうがん、オクラ、ゴーヤなどの夏野菜がお店にたくさん出回ります。

学校の周りでもたくさん収穫の時期をむかえています。

夏野菜には、水分がたっぷり含まれているので「食べる水分補給」ができます。カレーやハヤシに入れて「夏野菜カレーライス」や「夏野菜ハヤシライス」にしてもいいですね。

また「大葉（しその葉）」や「みょうが」など夏が旬の香味野菜は、さわやかな香りとアクセントの効いた味で食欲を増してくれます。

旬の夏野菜を上手に使って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



土用の丑の日って??

土用—「立秋」の前18日を「夏の土用」といいます。

「土用」～「立秋」が一番暑いといわれています。

「土用の丑」の日には、うなぎがよく食べられます。「う」のつく食べ物を食べるとよいとか、色の黒いものを食べるとよいとか、言われています。うなぎを食べるようになったのは、うなぎ屋にコマーシャルをたのまれた、平賀源内（ひらがげんない）のアイデアだとか蜀山人（しょくさんじん）がはじまりだとか言われています。

うなぎは、ビタミンAが豊富で夏ばて防止に効果が絶大です。

今年の土用の丑は、7月23日（土）と8月4日（木）にあたります。



水分の上手なとり方

①1日3回の食事から ★水分は朝・昼・夕の食事にもたっぷり入っています!!	ごはん	しるもの	サラダ	にものなど
②野菜や果物から ★夏野菜には体温を下げる働きもあります。	トマト	きゅうり	なす	ゴーヤ スイカ とうもろこし
③のどがかわく前に適量飲む ★「のどがかわいた」と感じたときにはもう水分切れ!!	朝おきたら 1ぱい	ごはんのとき 1ぱい	スポーツの前後 1ぱい	ねる前やおふろの後に 1ぱい
④適した飲み物を ★水や麦茶がおすすめ!!	水	麦茶	甘いジュースは糖分がたくさん! ぎゃくにのどがかわいてしまうことにも...	

甘い清涼飲料水の飲みすぎに注意

