

7月食育だより

令和5年6月30日(金)

牛島小学校

湿度の高い、暑いが続いています。夏バテしている人はいませんか？

夏バテ防止は、規則正しい生活とバランスのとれた食事が基本です。早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



子どもの健全な生活・成長には睡眠と朝食は大切です。牛島小学校では、6月と11月を「早寝・早起き・朝ごはん」の強化月間としています。

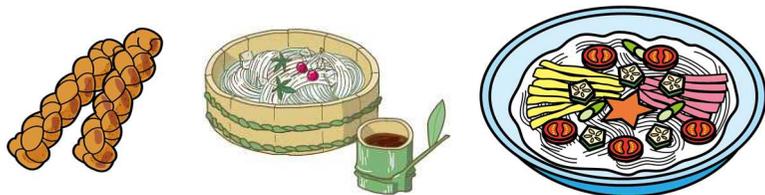
保護者の皆様には、朝ごはんチェックシートや我が家の朝ごはんレシピの募集にご協力いただきまして、ありがとうございました。

今後も引き続きのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。



7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

毎日の給食や各学年で実施したの食育の様子など、本校のホームページ「牛島の食育」で紹介しています。

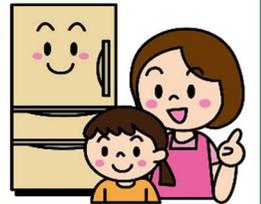
ぜひ、ご覧ください。

右のQRコードをかざすと、「牛島の食育」がご覧いただけます。



エコを意識して上手に使いよう！ 冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

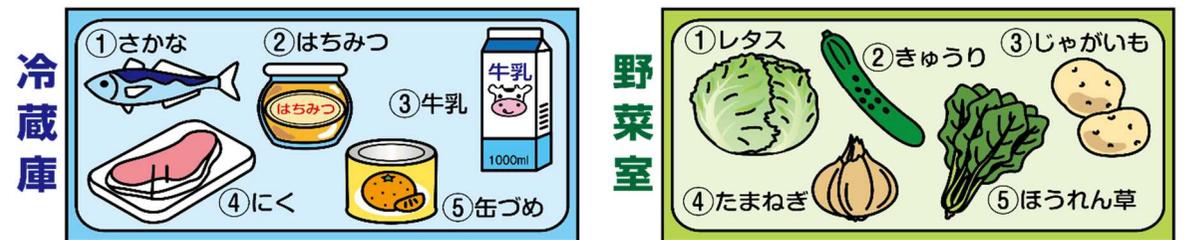


Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



① とびらの開け閉め ② 食品はなるべく ③ 温かいものは冷ま ④ 食品はとりあえず ⑤ 冷蔵庫内の温度は
はずばやく行う。 すき間なくつめる。 してから入れる。 全部入れておく。 強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線をつないでみよう!



こたえ Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる) ・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

水分補給について考えよう！



◎なぜ、水分を補給しなくてはならないの？

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。汗を大量にかいたり、下痢をしたりするなどして体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。



★水分補給について、自分の生活を振り返りながら以下の質問に答えてみましょう。

当てはまるものを○で囲んでください。

Q1 あなたは、どんなときに水分をとりますか？ (いくつでも)

  朝起きたとき	  夜寝る前	 食事のとき	 のどがかわいたとき
 お風呂に入る前後	 運動する前後	 決まっていない	その他

Q2 おうちでよく飲む飲み物はどれですか？

 水	 お茶	 牛乳	 ジュース	 炭酸飲料
 スポーツドリンク	決まっていない		その他	

Q3 運動するときは、どのタイミングで水分をとっていますか？ (いくつでも)

 運動する前	 運動中	 運動後	 のどがかわいたとき
--	--	--	--

◎水分補給のポイント

暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。それでは、どんなふうに分補給すればよいのか、考えてみましょう。

いつ？

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ばい程度とることが大切です。

特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。

また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとみましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。



何を？

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。

冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。



運動などで大量に汗をかいたら？

運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。

