



# 6月食育たより

令和元年度  
野田市立北部中学校



6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

## 6月は食育月間です!

食を通して  
コミュニケーションの  
輪を広げましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスの  
とれた食事を  
しましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい  
生活リズムを  
つくりましょう!



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切にし、  
感謝して  
食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や  
関心を高め  
ましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

### 命にも関わる

## 熱中症

### を防ぐために

## 水分補給はこまめに少しずつ

### 運動中の水分補給の役割

- ① 体温の上昇を抑える。
- ② 疲労を遅らせ、回復を早める。
- ③ 水分・電解質（体内の水分に含まれるナトリウムやカリウム）・糖質を補給する。
- ④ パフォーマンスの低下を防ぐ。



熱中症は「無知と無理から生まれる」と言われます。適切な対策をとることで危険から身を守ることができます。市内陸上、部活動等で汗をかく機会が多くあります。水分の摂取について考えてみましょう。

体内の水分のわずか2%が失われると、運動能力が約30%も落ちてしまうと言われています。例えば50kgの人なら⇒2%とは・・・  
 $50\text{ kg} \times 0.02 = 1\text{ kg}$   
たった1kgの水分減少で運動能力は30%も落ちてしまいます。

# 水分補給のポイント

## ポイント1： 少量の水分をゆっくり飲むべし！！

1日を通してこまめに定期的に飲むのが理想的。一度に多量に水分を摂ると、吸収が悪くなり胃がもたれ、心臓や腎臓にも負担がかかります。

## ポイント2： 温度は5～15℃がベスト！！

冷えていればいい、ぬるければいい、というわけではなく、体への吸収が早くクールダウンが効果的にでき、飲みやすい5～15℃の水分を補給するのがポイントです。

## ポイント3： 塩分や糖分も一緒にとるべし！！

熱中症対策として必要なのは水分だけではありません。汗をかくとミネラルが不足するので、糖分と塩分を適度に含んだ飲み物を補給することが大切です。食事からの水分補給を考えると、みそ汁などからも塩分をとることができますね。果物からは水分や糖分を摂ることができます。

## ポイント4： タイミングを知るべし！！

のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。のどの渇きを感じたときはすでに体の水分は不足している状態。熱中症を予防するためには、喉の渇きを感じる前に水分補給を行うのがポイントです。

## ♡ 食育クイズ ♡

### 体の中の水分ってどのくらい？

- ① 20～30%
- ② 50%
- ③ 60～70%

## ジャガイモの南蛮煮

《材料4人分》

- ぶたにく・・・80g
- じゃがいも・・・360g
- たけのこ・・・80g
- にんじん・・・80g
- つきこんにゃく・・・120g
- ごぼう・・・40g 小松菜・・・80g
- 砂糖・・・12g
- 料理酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- みそ・・・大さじ1 唐辛子・・・少々

## 食育クイズ答え③

体の中にある水分は約60～70%。部活の練習などでたっぷり汗をかいた時は、こまめに水分補給をしないと熱中症で命を落とすことさえあります。こまめに水分補給する習慣を！！

## 給食の人気レシピを紹介します

いつもの肉じゃがよりちょっとピリ辛で味噌の風味が食欲をそそります。新じゃがの季節にいかがでしょう。

《作り方》

1. じゃがいもは一口大、たけのこ、にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め切りにする。
2. 豚肉を油で炒め水分を加え野菜を煮る。
3. 野菜が煮えたら調味料を加え煮る。