



しょくいく 食育だより

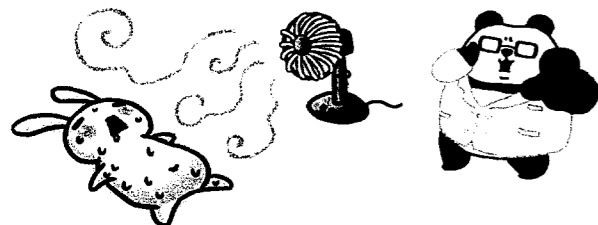


なつやさい た 夏野菜を食べよう!



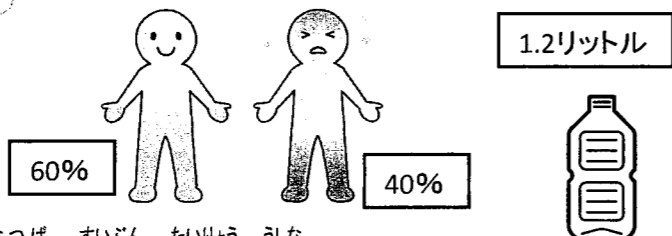
なつほんばん 夏本番! なつちゅうい 夏バテ注意!

なつ 夏バテにならないように 気を付けることは...



★水分補給はこまめに!

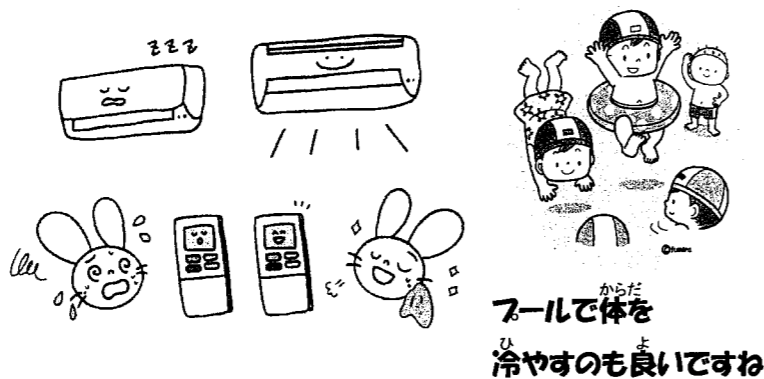
にんげん からだ すいぶん 人間の体は60%が水分です。そして体内の水分が40%になると死に至るとされます。



なつば すいぶん たいりょう うな 夏場は水分が大量に失われますので 1日1.2リットルの水分を摂るように心がけましょう

★エアコンを使用して室内の温度を一定に保つ

しつない 室内でも熱中症になります。あせ 汗をあまりかいていないと熱があがってしまい、気づかないうちに熱中症になってしまいます。しつない 室内でも温度管理をして過ごしましょう



プールで体を冷やすのも良いですね

★バランスのとれた食事が心がける

あつ 暑いと麺類ばかり食べてしまったり、かたよ 偏った食生活になりがちですが、にくるい さかな 肉類や魚などのたんぱく質と緑黄色野菜をしっかりと食べましょう。

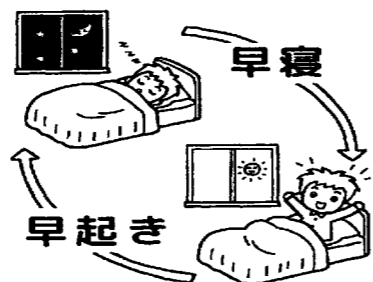
バナナやキウイフルーツ ほうれん草などのカリウムやミネラルを多く含んだ野菜を食べるようにしましょう



めんるい 麺類などの炭水化物を多く食べるとビタミンB1という栄養素が吸収を助けるために必要になります。ぶたにく どうふ 豚肉、豆腐などの大豆製品を一緒に食べるようにしましょう

★早寝、早起きで寝不足にならないよう心がけよう。

すいみんじかん 睡眠時間が少ないと体力、気力も低下してたいおんちようせつ 体温調節も上手いなくなり、あつ からだ た 熱が体に溜まって熱中症にかかりやすくなります。



すいぶんほきゆう 水分補給メモ

ジュースなどの炭酸飲料は砂糖がたくさん入っています。いつも飲み続けるとむし歯や肥満になってしまう他、一度に大量に飲むと「ペットボトル症候群」という急性の糖尿病になってしまう事もあります。



なるべく、麦茶や水を飲むようにしましょう。



むぎちゃ みず 麦茶や水と、えんぶん 塩分のあるお煎餅、しおあめ しお 塩飴や塩おにぎりを食べると良いでしょう。

どうして塩分も必要なの?



あせ 汗をかくと水分の他にミネラル(ナトリウムなど)が失われてしまいます。

そこへみずだけ体内に入るとミネラルの濃度が薄まってしまい、体は濃度調節のため尿として水分を排出します。のど 喉の渇きも失いますので、自覚のないまま脱水症状が悪化してしまいます。

さあ～みんな～ 食育クイズだよ!



①7月26日は土用の日ですが、この日に「〇」のつく食べ物を食べると良いとされますが、この「〇」のひらがなは何でしょう?

- 1、肉、ニラ、人参の「に」のつく食べ物 2、豆腐、とうもろこしの「と」のつく食べ物 3、レモン、れんこんの「れ」のつく食べ物 4、うなぎや瓜(スイカ、きゅうり)の「う」のつく食べ物

②夏野菜のオクラは外国語でも「オクラ」と呼ばれています。

その外国語は次のどれでしょう?

- 1、中国語 2、フランス語 3、英語 4、韓国語

③夏野菜の定番、お弁当にも最適なミニトマトですが、元々ある場所で食べるために作られた野菜です。そのある場所とは?

- 1、高級レストラン 2、飛行機の機内食 3、皇室の晩餐会 4、登山の休憩所



答えは みぎうえ 右上だよ

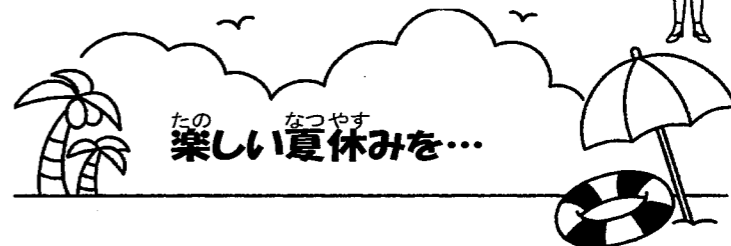


なつやさい 夏野菜はどんなものがあるかな?

なつやさい すいぶん 夏野菜は水分、カリウムが多く含まれています。カリウムの作用で熱をもった体を冷やしてくれる働きがあるので、夏にはぴったりですね!

また、夏場に気になる紫外線対策にピッタリな抗酸化作用があるβカロテンやビタミンCがたくさん含まれます

しゆん やさい 旬の野菜はその時期に栄養分がたっぷり含まれるのでたくさん食べましょう。



たの 楽しい夏休みを...