



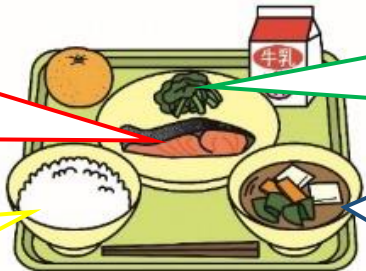
しょくいく

食育だより

丹波市立崇広小学校 6月

だんだんと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バテが心配です。熱中症や夏バテを予防して、暑い季節も元気に過ごしましょう。

暑さに負けないからだをつくる 5つのポイント

こまめに水分補給 のどがかわいている時は、すでに水分不足になっています。のどがかわく前に、少しずつこまめに水分をとりましょう。 	冷たいものの食べ過ぎ注意 冷たいものばかり食べていると胃腸が冷えることで消化する力が弱くなり、食欲が落ちてしまいます。常温のものや、温かいものも食べるように心がけましょう。 
しっかり睡眠 睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで十分な睡眠時間をとりましょう。 	毎日必ず朝ごはん 朝ごはんを食べることは熱中症対策にもなります。朝ごはんを食べることで、水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。 
栄養バランスの良い食事 主食・主菜・副菜・汁物をそろえると栄養のバランスがとりやすくなります。果物や牛乳・乳製品も組み合わせると、さらにバランスが良くなります。 主菜：魚、肉、卵、大豆料理 体をつくるもとになるおかずです。食べ過ぎると、脂肪や塩分のとりすぎにつながるので、気を付けましょう。 主食：ごはん、パン、めん類 体を動かすエネルギーのもとになります。 副菜：野菜やきのこを使った料理 体の調子を整えて、病気を防ぎます。毎食1・2皿は副菜をつけるように心がけましょう 汁物：みそ汁、スープなど ほかのおかずで足りていない栄養を補います。真だくさんにすると汁の量が減って、塩分のとりすぎを防ぎます。 	

【聞いたことある??ビタミンB1】

ビタミンB1は、体がエネルギーを作り出すために必要な栄養素で、疲れを回復するためにも大切な栄養素と言われています。暑くて疲れがたまりやすいこの時期には特に不足しないようにしたいですね。

<ビタミンB1の多い食べもの>



うなぎ



レバー



ぶたにく



ほうれんそう



たまご



だいたず

👉 水分のとり方クイズにも挑戦してみてね!

ねっちゅうしょう 熱中症に気を つけよう!

水分のとり方 ③ 択 クイズ

Q1

水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている?

① 約20%

② 約60%

③ 約100%

Q2

水分のとり方で正しい文章はどれ?

- ① のどがかわいたときにだけとる。
- ② 1日1回、食事のときにとる。
- ③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3

汗をかいていないときは、何を飲めばよい?

① 水やお茶

② スポーツドリンク

③ 炭酸飲料

Q5

運動するときの正しい水分のとり方は?

- ① 運動中にもこまめにとる。
- ② 運動後にがぶ飲みする。
- ③ 運動した1時間後にとる。

Q4

汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは?

① 水やお茶

② スポーツドリンク

③ 炭酸飲料

Q2

水分のとり方で正しい文章はどれ?

- ① のどがかわいたときにだけとる。
- ② 1日1回、食事のときにとる。
- ③ いつでも、こまめに少しずつとる。

こたえ Q1=② (年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
 Q2=③ (のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)
 Q3=① (スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
 Q4=② (汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
 Q5=① (運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)

暑さに負けない崇広っ子を目指しましょう😊