

きゅうしょくだより

あつからだ 暑さに負けない体をつくろう

今年の夏は、いつもより暑くなると予想されています。
日ざしが強く、気温やしつ度も高くなるこの時期は、ねつ中しょうや
夏バテが心配です。

ねっ 中 ちゅう なつ よ すいぶん しょくじ
しょうや 夏 バテ の 予 ぼう の ため に も、 水 分 や 食 事 を し っ か り と り、
げんき 元 気 に す ご し ま し ょ う。

◆◆すいぶん◆◆水分ほきゅうをこまめにしましょう◆◆

わたしたちは体温が高くなると、あせをかくことでねつをにがして調^{ちよう}せつしています。

からだなかすいぶんた
体の中の水分が足りなくなると、その調^{ちょう}せつする力をはたらきにくくして
しまいます。

のどがかわいている時は、すでに水分が足りていないといわれています。
水分は少しずつこまめにとりましょう。



すいぶん とき
水分ほきゅうをする時は

はげしいスポーツなどで、あせを多くかく時は、水分といっしょに塩分をとることが大切です。スポーツドリンクなどの塩分も入っているものを飲むようにしましょう。

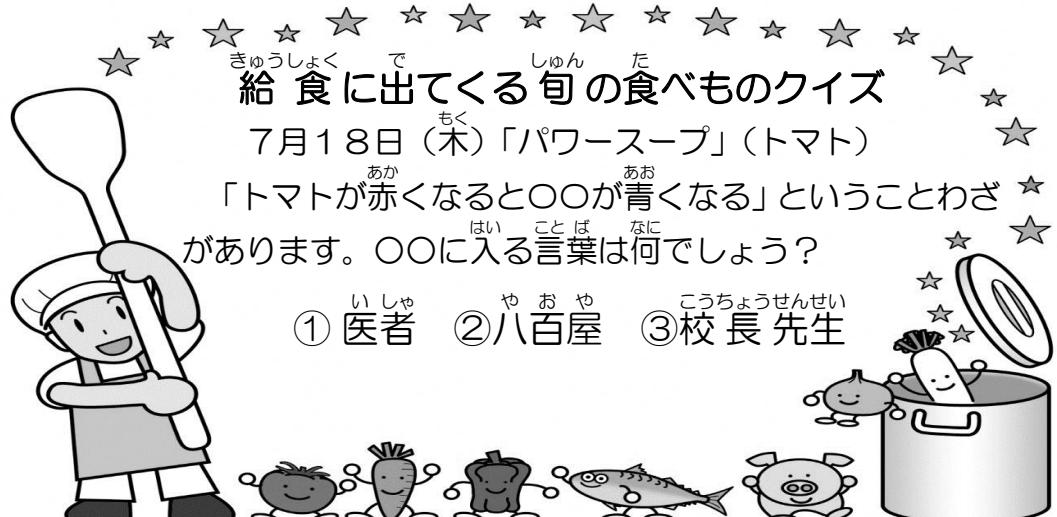
あまいジュースなどは、とう分が多く入っています。水の代わりに
の飲むと、とう分のとりすぎになるので注意しましょう。



れいわ ねん がつ
令和6年7月 No.4

おおさか し りつおおすみひがしうがつこう
大阪市立大隅東小学校

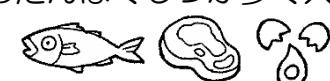
(作成: 東淀川区栄養教職員)



なつ 夏バテしない 食生活を しこせいかつ こころ がけましょう

①たんぱくしつをしっかりとりましょう。

暑くなると、そうめんやざるそばなどめんるいだけを食べる事が多くなってしまいがちです。しかし、これだけではたんぱくしつを多くふくむ食べものが足りなくなります。



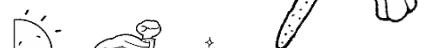
②野さいを食べましょう。

野さいには、ビタミンやミネラルなどが多く入っています。
ビタミンは体の調子を整え、ミネラルは体温の調整をしてくれます。
夏野さいは、水分をたくさんふくんでいるので、体温を下げてくれます。

トマトやオクラ、ピーマン、きゅうり、なすなどを食べましょう。

③朝ごはんをしっかり食べましょう。

あさ 朝ごはんは、1日^{にち}の活動^{かつどう}のもとになります。
あつ 暑^さで食^しよくがない日^ひもあるかもしれません^が、しっかり食べて元気^{げんき}にす
ごしましょう。



【例】(1) 医者: 患者_{한국어}는 의사_{한국어}입니다. (2) 医者: 患者_{한국어}는 의사_{한국어}입니다.