

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、熱中症や
夏バテが心配です。
ねっ中しょうや夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりとり、
元気すごしましょう。

◆◆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たいおん高たかくなると、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 ちょう ちから
体の中の水分が足りなくなると、その調節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。
水分は少しづつこまめにとりましょう。



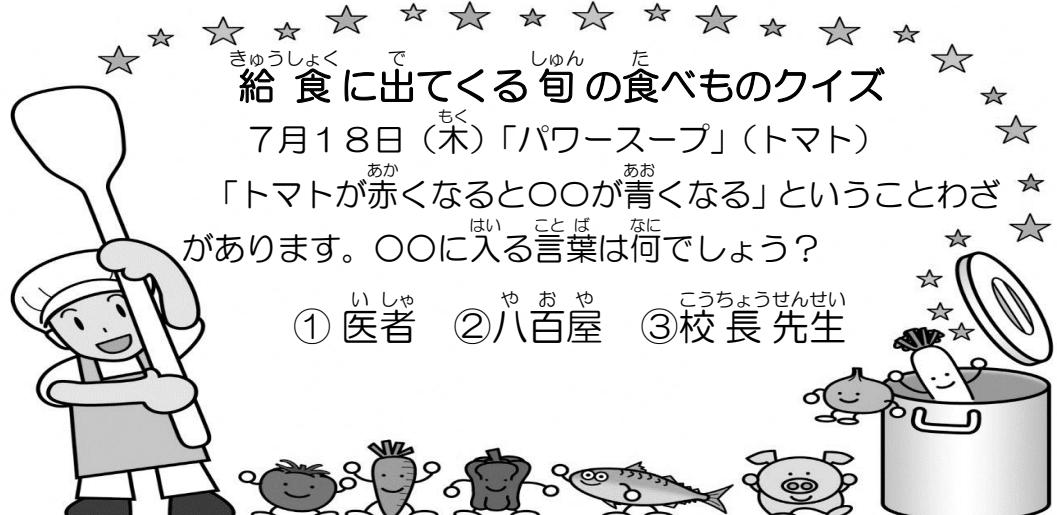
◆◆すいぶんとき◆◆水分ほきゅうをする時は◆◆

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
飲むと、とう分のとりすぎになるので注意しましょう。



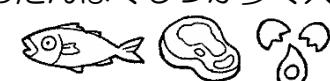
れいわ ねん がつ
令和6年7月 №.4
おおさか し りつよさとみみしようがっこう
大阪市立豊里南小学校
さくせい ひがしよどがわ く えいようきょうしょくいん
(作成: 東淀川区栄養教職員)



なつ しきせいかつ こころ 夏バテしない 食生活を心がけましょう

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、水分をたくさん含んでいるので、体温を下げてくれます。



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、しっかり食べて元気^{げんき}にす
ごしましょう。

