

# きゅうしょくだより

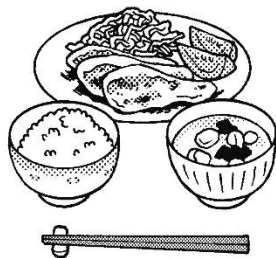
令和3年7月号  
座間市立相模野小学校  
校長 山手 温子

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

## 暑さに負けない体づくりを！

### 1日3食をしっかりとり

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



### こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



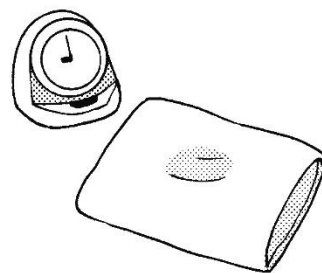
### 冷たいものを取り過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



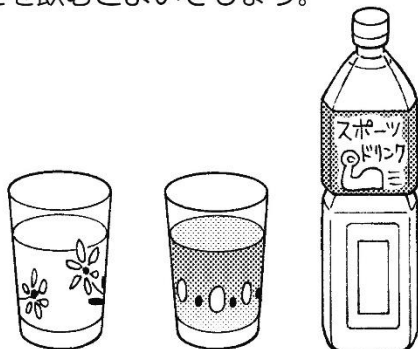
### 十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。

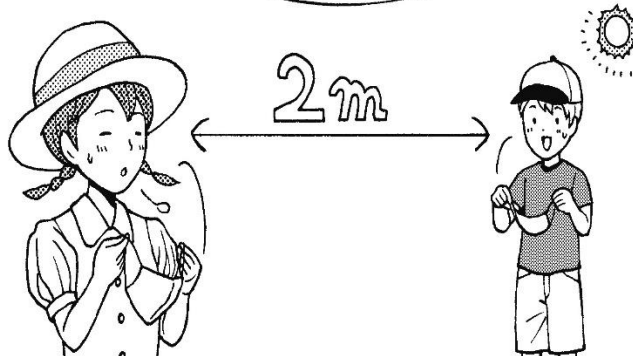


### 何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



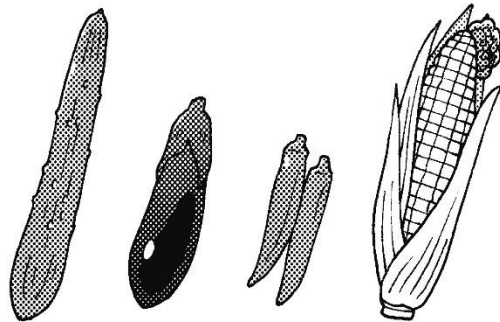
### 暑い時には **マスク** を外そう



マスクをつけていると、皮膚から熱が逃げにくく、気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしている時は、暑い日や時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。

# クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

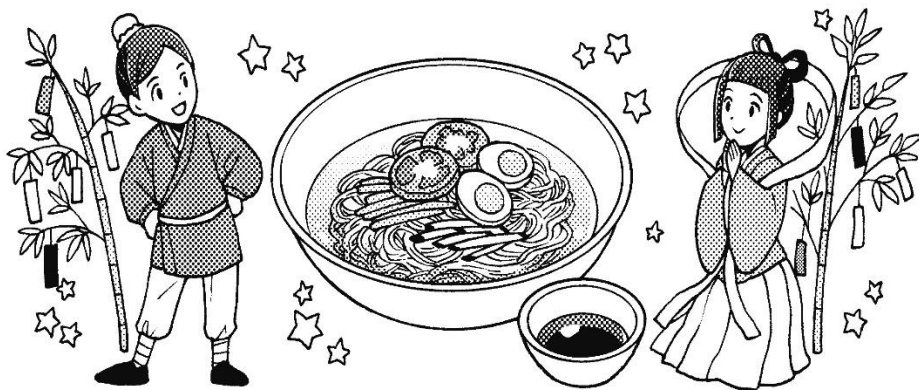
- ①キュウリ
- ②ナス
- ③オクラ
- ④トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

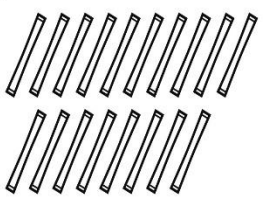
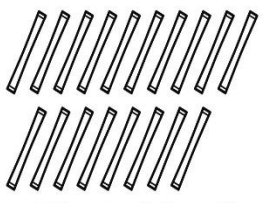
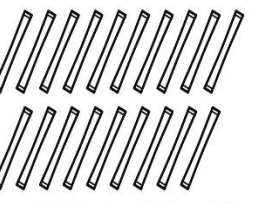
© 2013/ 〆景

## つくってみよう！七夕に具たくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんには野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、具たくさんにすることで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。

## 飲み物の砂糖の量はどのくらい？

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>オレンジジュース 500mL</b><br><br><br>スティックシュガー<br>約18本分 (約53g) | <b>スポーツドリンク 500mL</b><br><br><br>スティックシュガー<br>約10本分 (約31g) |
| <b>乳酸菌飲料 500mL</b><br><br><br>スティックシュガー<br>約18本分 (約55g)    | <b>コーラ 500mL</b><br><br><br>スティックシュガー<br>約19本分 (約56g)      |

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。

