

きゅうしょくだより

令和4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。

大切な夏の水分補給

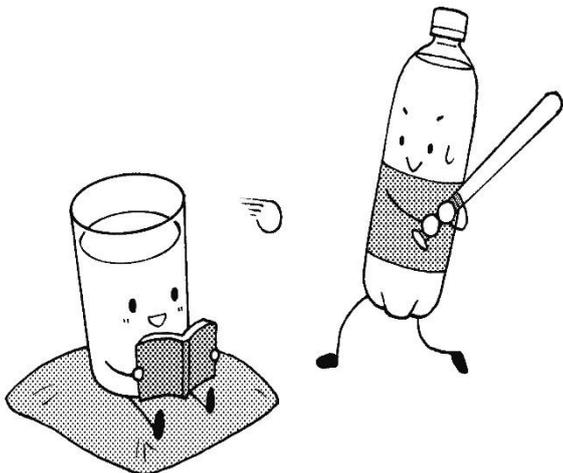
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



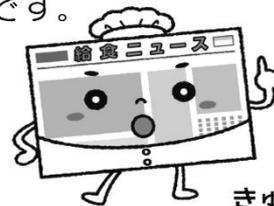
水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。



自分の体調を
しっかりと
確認しよう!

きゅーたん

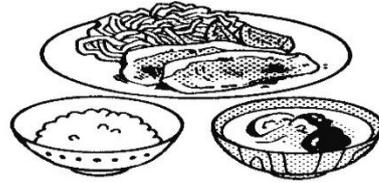
夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



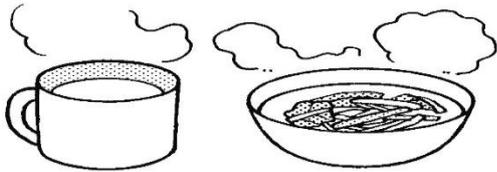
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる



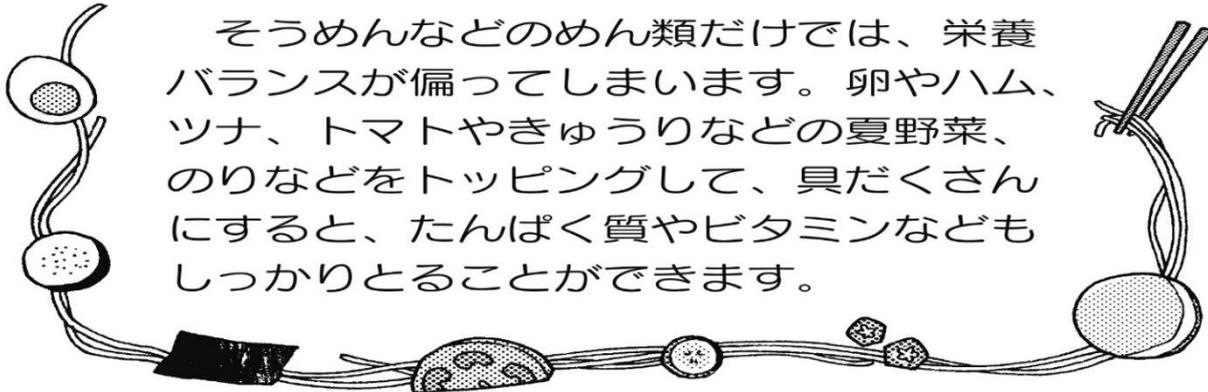
冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！



そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

作ってみませんか？

カントリーポテト（13日の献立より）

【材料】（4人分）

じゃがいも	4個
揚げ油	適量
粉チーズ	少々
パプリカ	適量
こしょう	少々

【作り方】

- ①じゃがいもを拍子切りにする。
- ②じゃがいもを油で揚げる。
- ③カッコ内の調味料を混ぜ合わせておく
- ④揚げたじゃがいもに③をからめる。