



だんだんと日差しが強^{つよ}く、気温や湿度も高^{たか}くなって、じめじめとした季節^{きせつ}がやってきました。梅雨^{つゆ}が明けると本格的な夏^{なつ}になります。この時期^{じき}は体が暑^{あつ}さに慣^なれていないので、熱中症^{ねちちゅうじょう}や夏バテ^{なつばて}に気を付けて過^すごしましょう。人間の体^{からだ}の60~70%は水分^{すいぶん}です。気温^{きおん}が高^{たか}くなる夏^{なつ}は、発汗^{はつあせ}などにより体^{からだ}の水分^{すいぶん}が失^なわれやすく、いつでも・どこでも・誰でも発症^{はつせい}する可能性^{かのうせい}があり、重症化^{じゅうじょうか}すると命^{いのち}を落^おとすこともあります。「喉^{のど}が渴^{かわ}いた」と感じ^{かん}じた時^{とき}には、もうすでに体内^{たい内}の水分^{すいぶん}は足り^{たり}なくなっています。補^{おぎな}わないと脱水^{だっすい}になり、体温調節能力^{たいおんちょうせつのうりょく}や運動能力^{うんどうのうりょく}が低下^{ていか}します。そうならないためにも「喉^{のど}が渴^{かわ}いた」と感じる前^{まえ}から水分^{すいぶん}をとることが大切^{たいせつ}です。一度^{いちど}にたくさん飲^のむのではなく、コップ一杯^{いっぱい}程度の量^{りょう}をこまめに飲^のみ、食事^{しょくじ}もしっかりとり、暑い夏^{なつ}を元氣^{げんき}に過^すごしましうましょう。

水分補給のポイント

コップ1杯程度をこまめに飲む

のどがかわいたと感じる前に飲む

汗をたくさんかいた時には塩分も一緒にとる

ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

冷たくて甘いジュースを飲み過ぎると・・・

体が疲れやすい
喉が渇きやすい

むし歯の原因

太る原因

食欲がわかない

生活習慣病の原因

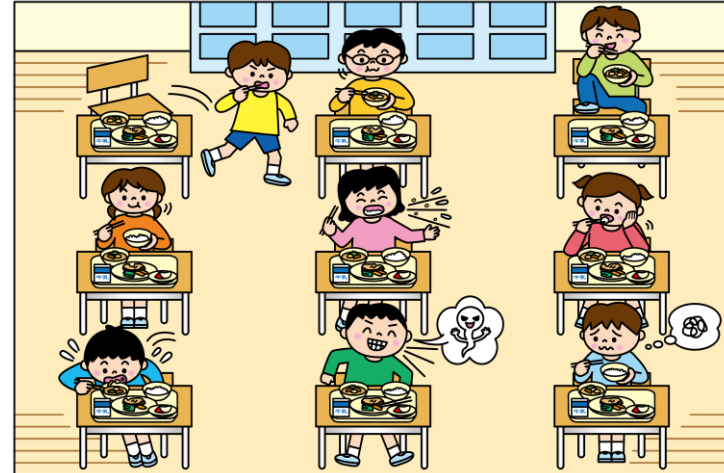
ジュースに含まれる砂糖の量は？



今年度も市内小中学校の給食で、「こま丼リレー」がはじまります！

こま丼とは、狛江市の市制施行40周年記念事業の一環として、狛江の魅力の一つである新鮮な野菜を生かし、狛江産野菜を使用した野菜丼です。夏のこま丼リレーがはじまります。みなさんが住んでいる狛江市や東京都で育てられた食品を食べることを地産地消といえます。地産地消のよい点は、とれたてだからおいしい、栄養がたっぷり、作っている人がわかる、運ぶための燃料が少ないため二酸化炭素の排出が少なくなります。また、7月3日に1年生がとうもろこしの皮むき、10日に3年生が枝豆の鞘もぎのお手伝いをしてくれます。

食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか？



- Q1** 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。
- ① 食事中に立ち歩く。
 - ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
 - ③ 食事中にひじをつく。
 - ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
 - ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
 - ⑥ 友達に嫌む話をする。
- Q2** 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。
- ① おなかが苦しくなる。
 - ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
 - ③ のどに食べ物がつまる。
 - ④ 食べすぎてしまう。

こたえ Q1

Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまない、食べ物のどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)