



## 暑さに負けない体づくりを!

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。夏本番は、これからです。発汗などにより体の水分が失われやすく、いつでも・どこでも・誰でも熱中症を発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。「喉が渇いた」と感じた時には、もうすでに体内の水分は足りなくなっています。補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。そうならないためにも「喉が渇いた」と感じる前から水分をとり、一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯程度の量をこまめに飲み、食事もしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをして、夏を元気に過ごしましょう。

### 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取る

### 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
- 生活習慣病の原因
- 食欲がわかない

### 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います。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くて二酸化炭素の排出が少なくなるなど、たくさんあります。また、7月3日に1年生がとうもろこしの皮むき、13日に3年生が枝豆の鞘もぎのお手伝いをしてくれます。

### 規則正しく! 夏休みの食生活

- 夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。
- ・食事は、1日3食を決まった時間に
- ・食べる前はしっかり手洗い
- ・冷たいものをとり過ぎない
- ・間食は時間と量を決めて
- ・牛乳や乳製品をとる
- ・夜遅くには食べない

### 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A	3		7	C	10
	し					
			B			い
				8		
				5		
2				6	9	
		4		ろ		

- #### タテのカギ
- 料理や紅茶に入れる甘い調味料
  - 出世魚のひとつ
  - 温州〇〇〇
  - ごはんはエネルギーとなる〇〇〇のグループ
  - 保存食は昔の人の〇〇
  - 皮にしま模様がある果物
- #### ヨコのカギ
- 魚を生で食べる
  - ビタミンB<sub>1</sub>が豊富な〇〇肉
  - ヨーグルトに入れるのは〇〇〇べらの葉肉
  - ビタミンCが多い赤い果物
  - 紫色の野菜で、生産量1位は高知県
  - 足が10本ある軟体動物



A, B, Cの文字を当てはめてみよう → A □ B □ C □ の日 ㊦ ㊧ ㊨ ㊩