

梅雨が明けたら本格的な夏です！ 子ども達にとっては楽しい夏休みです。ご家庭で夏の食生活に気をつけてあげてください。また2学期にひとまわり成長した子どもたちに会えますように。



暑さに負けない丈夫な体を作りましょう！

熱中症や夏バテを予防するには食生活が重要で、大事なポイントを確認しておきましょう。



元気ポイント (Left side):

- こまめな水分補給 (Frequent hydration)
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる (Incorporate seasonal vegetables and fruits into meals)
- 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる (Eat 3 meals a day with good balance)

NGポイント (Right side):

- 冷たい物のとり過ぎ (Overconsumption of cold items)
- 朝ごはん抜き (Skipping breakfast)
- 偏った食事 (Unbalanced diet)

水分補給 5つのポイント

たくさん汗をかく季節がきました。私達の体は、汗をかく事で体温を一定に保っています。子供は大人と比べて体から水分が出ていきやすいため、しっかりと水分補給をすることが大事です。

★こまめに

「のどがかわいた」と感じた時には、すでに体は水分不足の状態です。暑い日や運動した時は、のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう！



★少しずつ

一度にたくさんの水分をとると、うまく吸収できません。また、胃腸に負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなる事もあるので、少しずつとるようにしましょう！



マイボトルを持参しましょう！

★ミネラル補給も忘れずに

汗をたくさんかく事で、水分と一緒にミネラルも失われ、つかれやだるさの原因になります。スポーツドリンク等で水分をとるのもいいですね。



ただし、糖分も多く含まれているため、飲み過ぎには注意しましょう！

★適温で

冷たすぎると内臓も冷え、夏バテの原因にもなります。常温か少し冷たいくらいがいいですね。

★食事からも

水分はごはんやおかずにも含まれています。3食しっかり食べる事で、栄養補給とともに、水分・ミネラル補給にもなります。



色々な飲み物を組み合わせて飲みましょ



夏野菜で夏バテを防ごう！

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。8月31日は「野菜の日」。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！

8月31日 野菜の日

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物しょうばい組合連合会など9団体が1983年に制定。

野菜の摂取目標量…1日350g以上

※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正確重量)	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g	枝豆(10さや) 約15g