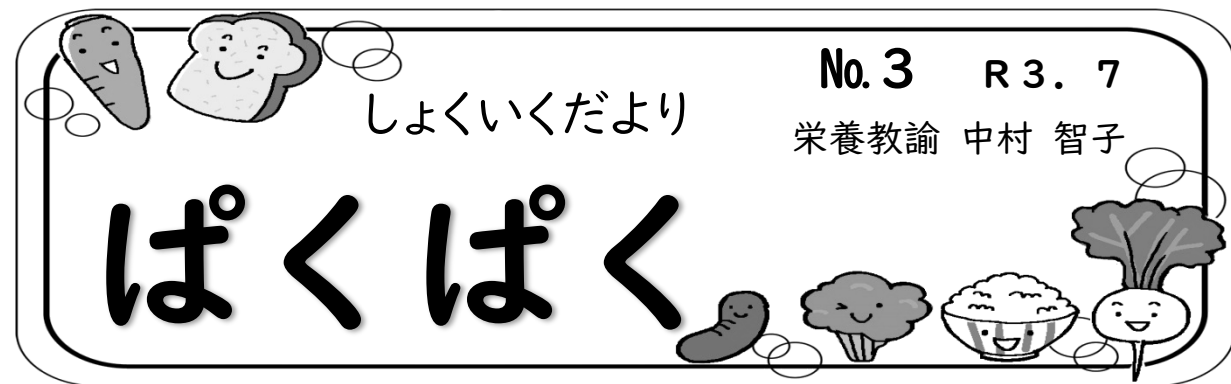




No. 3 R 3. 7

しょくいくだより

栄養教諭 中村 智子

ぱくぱく

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！

マスクをつけて生活することで、熱中症になりやすくなっています。また、これからどんどん気温が高くなっていくので、水分補給が欠かせない毎日になります。熱中症予防のためにも、効果的な水分補給が必要になりますが、「効果的な水分補給」とは？

☺ のどがかわいていなくても、水分をとる！

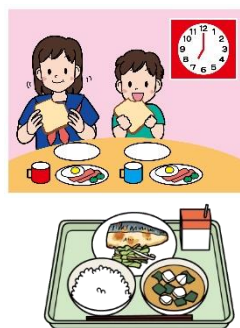


のどがかわいているときは、体がすでに脱水症状を起こしている状態です。のどがかわいていなくても、授業と授業の合間に1口、2口でよいので水分をとるようにしましょう。また、体育や昼休みなどの運動中のこまめな水分補給はもちろんですが、運動を始める前（汗をかくことを始める前）に、コップ1杯程度の水分をとると、熱中症の予防にとても効果があります。

☺ みず ちゃ えんぶん 水やお茶ばかりではなく、塩分もとる！

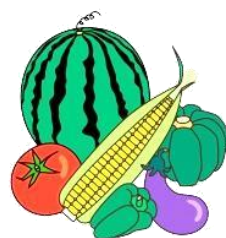
塩分が含まれていない水分（水やお茶）を大量に飲むと、体の中の塩分濃度が薄くなりすぎないように、せっかく飲んだ水分の多くが尿として排泄されてしまいます。水分と一緒に塩分をとることで、体の中にとどまる水分量も増えます。

☺ しょくじ 食事をしっかりとる！



「水分と一緒に塩分もとった方がよい」となると、学校以外では塩あめをなめたり、塩分が含まれているスポーツ飲料を飲んだりすることができますが、学校ではそうすることができませんね。では、学校ではどうすればよいのか？それは、「食事をしっかりとる！」ことです。野菜の多い料理や汁ものなどのバランスのよい食事は、水分と塩分を補給するには最適です。朝からしっかりとバランスのよい朝食を食べ、昼は給食を残さず食べましょう。

いま しゅん なつやさい た 今が旬の夏野菜を食べよう！



夏野菜は名前のとおり、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやナス、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、ピーマンやとうもろこし、すいかなどたくさんあります。水分が多いので、食べることで水分補給ができ、暑さでほてった体を冷ます働きもあります。

旬の野菜は、たくさん収穫されるので価格が安いうえに栄養価は高く、他の時季よりも美味しいので、積極的に食べましょう！！

はなふさしょうがっこう なつやさい 花房小学校の夏野菜いろいろ



ぜんこうじどう う
全校児童で植えた
とうもろこし
3年生が総合の学習で、鳥よけを作ったり、農家さんたちと摘果などの管理作業を行ったりしました。収穫までもう間もなく！！

ねんせい せいかつか がくしゅう なかにわ
2年生が生活科の学習で、中庭の花壇で枝豆と、鉢植えて自分が選んだ夏野菜（オクラ、ピーマン、ミニトマト、ナス、きゅうり）を育てています。
たくさん収穫できるかな！？



ねんせい り か がくしゅう
4年生が理科の学習で、ツルレイシ（にがうり）を育てています。植物の成長の様子を観察する学習ですが、せっかくなので、収穫して食べられたらよいなあ。