家庭数

令和４年７月 11 日
小金井市立緑小学校
栄養士　若山加奈子

～食育だより～

おしゃもじ通信　第四号

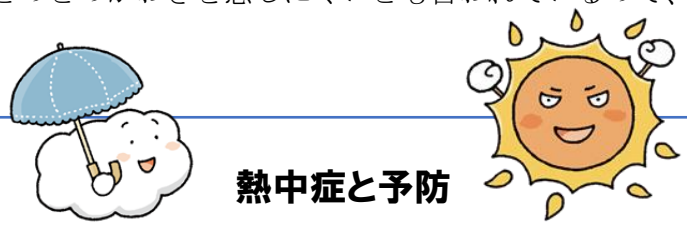
急に日差しが強く、気温・湿度が高くなりました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりとり、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

★☆のどがかわく前に　水分補給は　こまめにしましょう☆★

のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしています。マスクをしているとのどのかわきを感じにくいとも言われているので、水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンク等の塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水の代わりに飲み過ぎると糖分のとり過ぎになります。

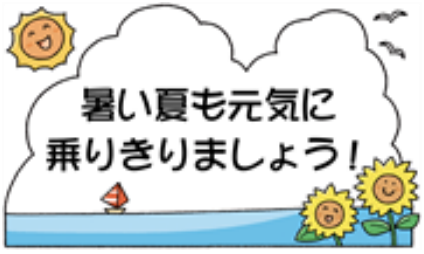


熱中症と予防

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理せず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

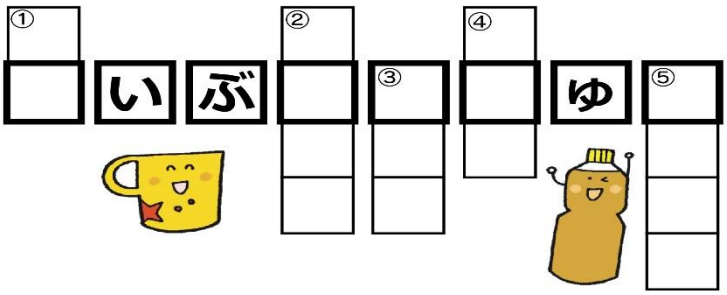
暑さに負けない　夏休みのすごし方



朝食をとろう	早寝や早起きをしよう	冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう
朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。	夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

～栄養士からのメッセージ～

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



① もちつきに使う道具、きねと○○。
② 英語で「キャロット」という野菜。
③ おしりが光る虫。
④ 海水浴に持っていこう。
⑤ ロケットに乗って地球の外へ。

『熱中症対策　こまめに □□□□□□□□ ！』

・・・答えは裏面

★☆１年生　はっけん！とうもろこし☆★

７月５日に１年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。とうもろこしは小金井市内の大沢農園という農家さんからとれたてを届けていただきました。畑の映像や、とうもろこしの粒とひげの数の話を聞いてから、大切に、楽しそうにむいて観察をしていました。一部ですが、感想を掲載します。

★観察した感想★

「お店のものよりひげが多い」

「皮をむくのが大変」「皮がとがっている」

「思ったより重い」「枝が大きい」

★食後の感想★

「あまい！」

「苦手だったけど食べられた！」

ぼくの・わたしの

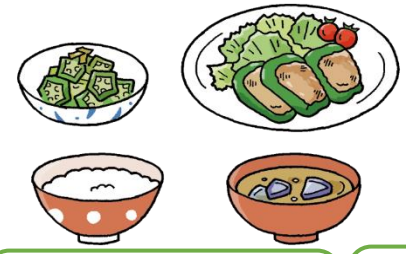
食事・運動目標

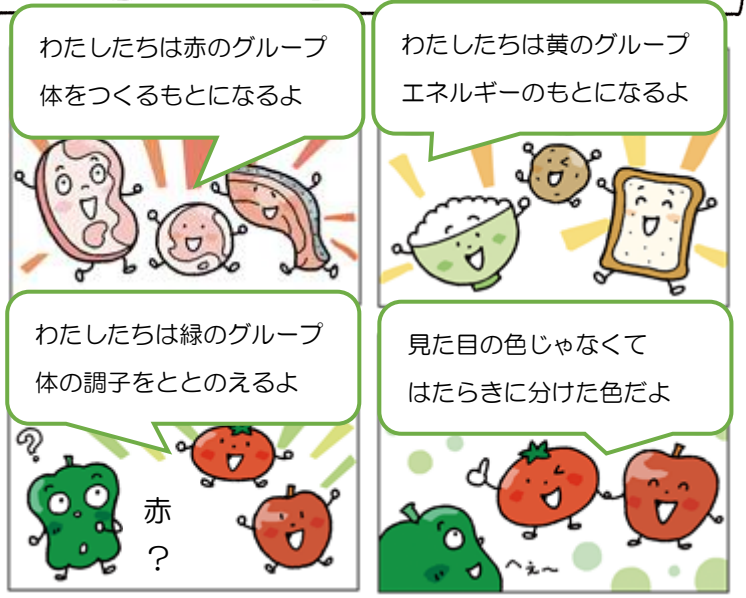
健康な毎日をすごすために目標を立てて実践してみましょう。無理なく続けられそうな目標を具体的に書き出し、また、定期的に見直しましょう。

食事	例）野菜料理を１品増やしてもらう　など
運動	例）犬の散歩を毎日する　など

夏休みこそ重要！！

大切にしてほしい栄養バランス





～栄養士からのメッセージ～【答え】① うす、② にんじん、③ ほたる、④ うきわ、⑤ うちゅう