

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとりましょう。また、汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

熱中症予防 4つのポイント

<p>あつ さ 暑さを避ける</p> <p>りょう 涼</p>	<p>ひ ざ さ 日差しを避ける</p>	<p>すい ぶん えん ぶん ほ きゅう 水分・塩分補給</p> <p>塩</p>	<p>たい ちよう とどの 体調を整える</p>
--	---------------------------------	--	-------------------------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

たなばた 7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでもツルツルと喉を通りやすく、暑い季節にぴったりの食べものです。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれの味わいが異なりますので、機会がありましたら、ぜひ食べ比べてみてください。

でんとうてき せいほう つく

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- みわ 三輪そうめん (奈良県)
- ばんしゅう 播州そうめん (兵庫県)
- はんた 半田そうめん (徳島県)

- しょうどしま 小豆島そうめん (香川県)
- しまばら 島原そうめん (長崎県)



芝川小学校のホームページで紹介しています



芝川小学校ホームページでは給食で人気のレシピを紹介しています。分量は給食の1人分量になっていますので、ご家庭の人数に応じて増量してください。(児童の量ですので4人分で計算しても少なめになるかもしれません。)夏休みはお子さんと過ごす時間も増えると思いますので、親子で作ってみてはいかがでしょうか？



夏休みの食生活



～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめてみました。



1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夜の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンピニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり) 副菜 (サラダ)

主菜 (ゆで卵)



カルシウムをとろう!

給食のない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事にとりいれましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 (牛乳、ヨーグルト)

大豆・大豆製品 (豆腐)

小松菜などの青菜

ひじき

きり干し大根

小魚

ごま

干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう!

お手伝い例

買い物に行く

食器の準備・後片付け

野菜を洗う・皮をむく

ご飯を炊く

料理を盛り付ける

※ 包丁や火を使うときは、お家の人と一緒に行ってください。