

食育だより



令和2年7月31日
山県市立伊自良南小学校

明日からみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨により、一気に気温が下がったりするなど、過ごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずに過ごしましょう。



夏ばてしていませんか？

「夏ばて」とは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感^{けんたいかん}、思考力や意欲の低下、動悸^{どうき}、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



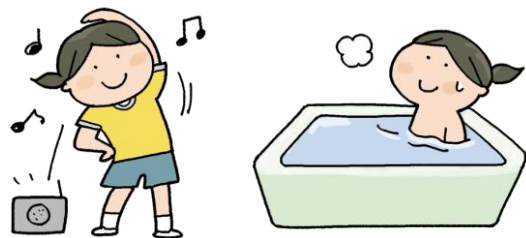
「冷たいもの」ばかりではなく、胃腸を冷やさないために「温かいもの」もとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

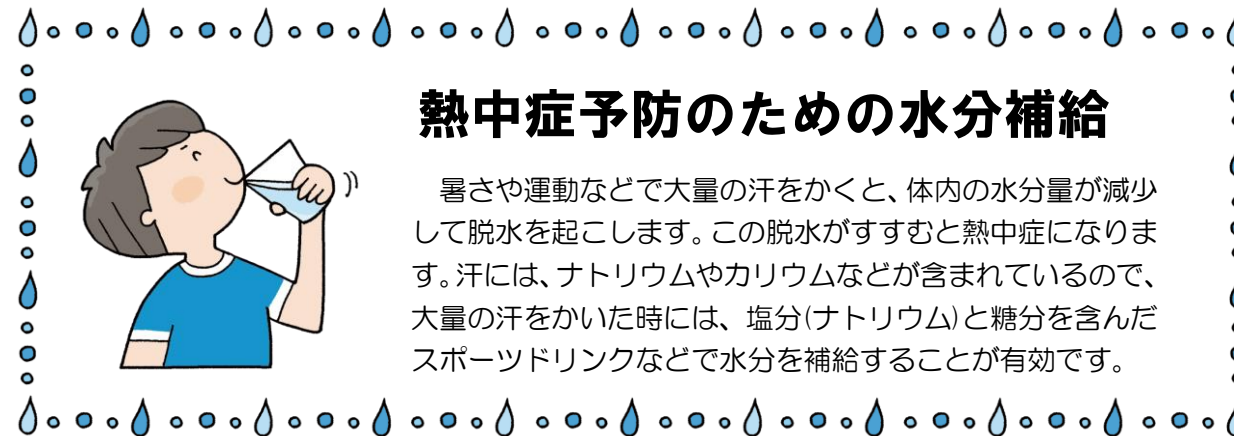


睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



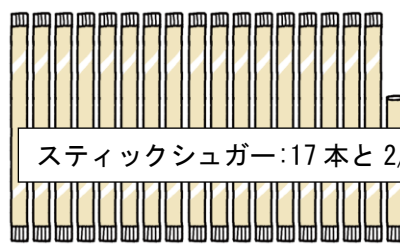
熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかいた時には、塩分(ナトリウム)と糖分を含んだスポーツドリンクなどで水分を補給することが有効です。

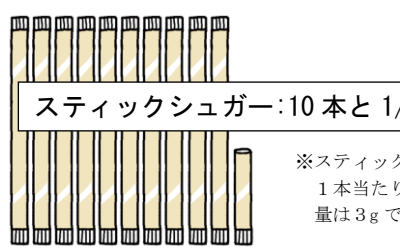
チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約 53g



スティックシュガー: 17本と 2/3本分

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約 31g



スティックシュガー: 10本と 1/3本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



苦手克服レシピ

ピーマンチーズバーグ
(3個分)



[つくり方]

- ①ピーマン3個を 1.5cm 角に、たまねぎ 1/3 個をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ボウルに、冷ました②と 1cm 角に切ったチーズ 30g、合いびき肉 200g、とき卵 1 個分、パン粉と牛乳各大さじ 1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついた裏がえしてふたをして、中まで火を通す。