



# 食育だより



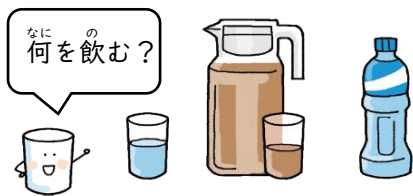
令和5年度  
十四山西部小学校

## 夏バテ予防・水分補給の仕方



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

### 熱中症を予防する 水分補給のポイント



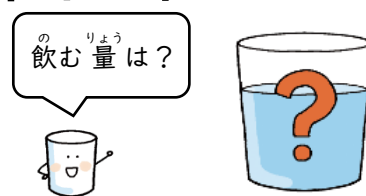
何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつを飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

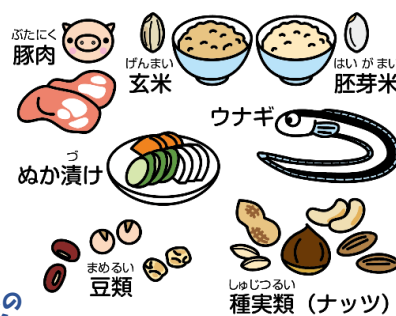


飲む量は？

運動をする30分前には、250～500mLの水分を摂取し、運動中には200mL～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、ご飯やパン、めんなどに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ビタミンB1を多く含む食べ物



### 夏バテ対策にオススメの食べ物

**香りの強い野菜**

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

ねぎ、にら、にんにく、たまねぎ

**すっぱい食べ物**

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

うめぼし、梅干し、かんきつ類、酢

**ネバネバ野菜**

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

やまのいも（やまいも）、オクラ、モロヘイヤ

**夏が旬の野菜・果物**

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



## しちせき せっく 七夕の節句



さくべい (索餅)



7月7日は五節句のひとつ「七夕の節句」です。今では「七夕」と耳にすることがほとんどですが、これは神様のために着物を織る神事「棚機」が7月7日の夜に行われるようになったことから「七夕」と書いて「たなばた」と読むようになったとも言われています。

昔、七夕の行事食では、小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた、「索餅」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、「そうめん」へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったとも言われています。

## たなばた ぎょうじしよく 七夕の行事食 そうめん



七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。給食では、一日早い7月6日に「七夕の節句献立」を行います。そうめんを入れた「七夕汁」も登場します。お楽しみに！

## きゅうしよく ささ ひとびと ちょうりいん 給食を支える人々～調理員さん～

～食ではぐくむ

ゆたかな心～



みなさんが毎日食べている給食。野菜を育てている人、牛や豚を育てている人、食材を運ぶ人、調理する人…。たくさんの人の支えがあって給食がみなさんのところに届きます。今月は学校で給食を作ってください。調理員さんの声を紹介します。

栄養バランスのよい給食を残さず食べて、元気に大きく成長してほしいです！



みんなが楽しく笑顔で給食時間を過ごしてくれるとうれしいです。

おいしく食べられるように、食材の切り方などいろいろな工夫をしています。

「苦手だけががんばって食べてみたよ」「おいしくておかわりしたよ」という声を聞くとうれしくなります！

てあらひ やみしたくなどに気を付けて安全な給食を作っています！

給食に関わるすべての人に感謝して、おいしく食べてほしいです。