

# もぐもぐ

食育だより  
令和5年度 No.3



令和5年7月3日  
祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

暑さが厳しい日が続きますね。給食センターでも、調理員さんたちが暑い中、一生懸命に給食を作ってくれています。暑くて食欲が落ちてしまいがちですが、自分が食べられる量をきちんと残さずに食べるようにしましょう。

## 暑さ本番です!

## 体調を整え、こまめな水分補給を

暑い日が続くと、熱中症や夏バテになるリスクが高まります。ふだんから下の4つのポイントを守り、体調管理をきちんとしていきましょう。



### 熱中症予防

### 4つのポイント

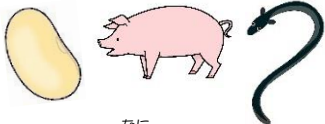


<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分をとる</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	-----------------	---------------

### 熱中症予防におすすめの栄養素

#### ビタミンB1...

体の中でエネルギーを作るために重要な栄養素です。疲れを回復する働きもあります!



そして何より...

### あか・きいろ・みどりの3つのグループをそろえた食事をとりましょう!

今日の朝ごはんはどうでしたか? 食べた食材を3つのグループに分けてみよう。

**あか**...主に体をつくる  
(肉・卵・大豆製品・牛乳など)



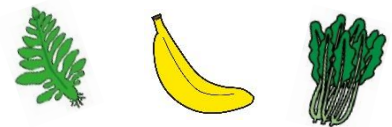
**きいろ**...主にエネルギーになる  
(ごはん・パン・いも・砂糖など)



**みどり**...主に体の調子を整える  
(野菜・果物・きのこなど)



ぼく・わたしに足りない色は... (あか・きいろ・みどり)



#### カリウム...

汗と一緒に体の外に出てしまう栄養素です。不足するとだるさや食欲低下につながるので、汗をかいたときは積極的にとりましょう。