

# もぐもぐ

食育だより  
令和6年度 No.3



令和6年6月24日  
祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

夏野菜がおいしい時期になり、給食でも登場する回数が増えてきました。夏の日差しを浴びて育った夏野菜は栄養満点です。野菜が苦手な人も、まずは一口、挑戦してみましょう。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



厳しい暑さが続くこの時期、特に気を付けなければいけないことが「熱中症」です。いつでもどこでも・だれでも発症する可能性があります。熱中症を予防するために、日ごろから体調をととのえ、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、すいみん不足や朝ごはんを抜くことも、熱中症のリスクを高めます。毎日を元気に過ごすために、気を付けていきましょう。

### 水分補給のポイント

のどが渇いたと  
感じる前に飲む

コップ一杯くらいを  
こまめに  
飲む

汗をたくさん  
かいたら  
塩分もいっしょに  
とる

### 朝ごはんを食べて体の内側からも水分補給!

人間が、一日にとる水分のうち、食事からの水分は約1リットルと言われています。食事からの水分補給も大切なので、食欲がない朝も、何か少しでも口にするようにしましょう。

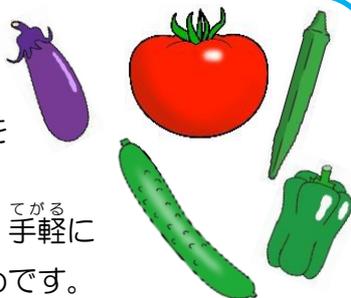


### ～暑い日の朝におすすめの食材・料理～

#### 夏野菜

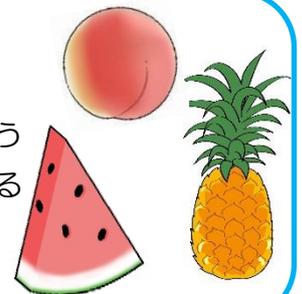
他の野菜よりも水分を多く含みます。

朝はミニトマトなど、手軽にとれる野菜がおすすめです。



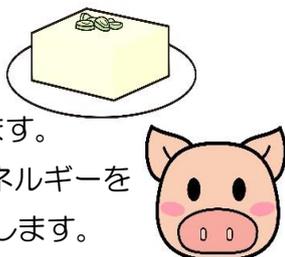
#### くだもの

汗をかくと失われてしまうカリウムや、免疫力を高めるビタミンCを多く含みます。



#### 豚肉・大豆製品

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含みます。疲れを回復させたり、エネルギーを生み出す助けになったりします。



#### みそ汁

塩分を含むので、熱中症予防に効果的です。汁物は水分補給にもなります。

