

7月おいしいな通信

梅雨が明けると、気温の高い日が続きます。暑い夏に体調を崩さず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスの良い食事をしましょう。

「広げよう、元気のわ! やさいのわ!」
今年度も、野菜の絵の募集をします。
詳細は夏休み前に、おたよりを配付しますのでご確認ください。
『小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵』を描いてください。
たくさんのご応募お待ちしております。
締め切りは、9月3日(水)



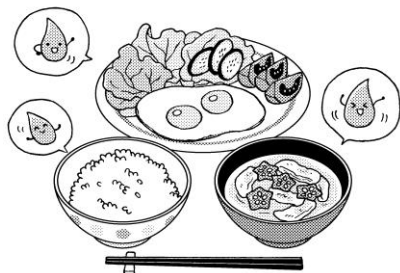
何を飲む?

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む?

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100~200mLを目安に補給します。

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

水分補給に適した飲み物



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一気に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



3年生 JA出前授業

6月26日(木)に、JAから3名の農家さんをお招きし、3年生と農業について勉強しました。

野菜や果物を育てるための工夫や畑の広さ、農家の1日など、たくさんのお話をいただき、農業について学びを深めることができました。

また、給食では、農家さんと一緒に、小平夏野菜カレーを食べました。



今月の小平野菜

にんじん 玉ねぎ 小松菜 オクラ
かぼちゃ とうがん なす トマト
スッキーニ きゅうり ピーマン
とうもろこし 枝豆 じゃがいも



必ず 朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



夏休みも生活リズム

