

# 食育だより 第5号

学校教育目標 「自学、自律」

食育スローガン「今日食べた物が、未来の私を作る」

## 熱中症と水分補給

気温の高い日が続き、熱中症に気をつけなければいけない季節になりました。

熱中症予防には、「こまめな水分補給」が大切です。(飲んでから体内に行きわたるまでに40分間かかるからです。)

体は常に体温を一定に保とうとしています。そのために、汗をかき、気化熱で体を冷やしています。

その時に、汗とともに、塩分などのミネラルも体の外に出てしまいます。

もし、水分やミネラルが体内で不足してしまうと、体は異常事態となってしまいます。



## 夏野菜を食べて、熱中症予防

暑く食欲が出ないからといって、アイスクリーム等や冷奴など、冷たくて口当たりのよいものばかり食べていると、夏バテをして、熱中症にかかる危険性が高まります。

夏野菜には、ビタミンC・カロテン・水分など、熱中症予防に必要な栄養素が多く含まれています。

(ネバネバした野菜の「オクラ」等は、ムチンという疲労回復や肌の老化防止に有効な栄養素が豊富です。)

### 夏野菜



## スポーツドリンク≠水



スポーツドリンクは水ではありません。糖分が含まれています。

ペットボトル500ml→約大さじ2杯 245ml→約大さじ1に相当する砂糖の量が含まれています。

これは、炭酸飲料を除く、普通のジュースとあまり変わらない量です。

加えて普通のジュースより素早く吸収されやすいように、細かな糖分にして入っています。

運動や発熱などでたくさんの汗をかいた時や発熱時などは、とても有効なのですが。。

水の代わりに飲んでしまうと、砂糖の摂りすぎになってしまいます。

(普段は、ミネラル豊富なお茶を口にするほうが、健康の為、ダイエットのためには良いでしょう。)



## 6月は「食育月間」です。

「食育基本法」という法律があります。

その法律に基づいて、国はいろいろな食育を国民に進めないといけないことになっています。

趣旨は、現代の日本は日本古来だけでなく、世界中から集まる食品と様々な情報があふれています。

若い元気なうちに、正しい食の知識と選択能力を身につけないと、高齢になった時に健康で暮らすことが出来ない人が増えるかもしれない、それをなんとか食い止めようという思いからです。

6月は梅雨の時期でもあり、食中毒が多くなる時期でもあるので、特に、食に意識をしましょうということで、

日本中のあちこちで、いろいろな行事が行われています。

最初が、**肝心**



学校のホームページ「食育」⇒「日めくり」に、お弁当レシピを載せています。

お弁当道場

### 簡単ブリの漬け焼き

麵つゆやだし醤油にみりんを加えたタレに、ブリをつけて、冷蔵庫で一晩ねかせて、焼きます。塩焼きよりも、味がしっかりとついているので、冷めても美味しく魚を食べることができます。

お弁当道場

### チンゲン菜

保存性の高い、葉物野菜です。淡泊な味なので、じゃこ・ベーコンなどを加え、炒め物・お浸しなどすることで、味が引き立ちます。熱に強い野菜なので、色取りも鮮やかです



チンゲンサイ