



もりもり



石見養護学校
令和8年7月17日
文責 窪田



しょくいく 食育だより

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来します。気温が急に上がったり蒸し暑い日が続いたり、暑さに慣れていないこの時期は、熱中症や夏バテが心配です。汗をかいた日は特に注意が必要です！こまめな水分補給を忘れずに、十分な睡眠をとり、食事もしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

夏の水分補給のポイント



水分補給は「こまめに、少しずつ」



体内の水分が不足すると熱中症にかかるリスクが高まります。しっかり水分補給をして予防しましょう。少量ずつ回数を多く飲むことで、体内のバランスが安定します。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

水分補給のタイミング

水分補給のタイミング

起床時 朝食時 おやつ時 昼食時 運動の前後 夕食時 入浴時 寝る前



一回にコップ一杯(約200cc)を目安にとりましょう。

水分補給には

水やお茶を選びましょう

ジュースやスポーツ飲料水は飲みやすいですが、糖分が多く含まれているものが多く、注意が必要です。糖分のとりすぎは、食欲が落ちてしまい、夏バテの原因にもつながります。普段の水分補給には、「水」やカフェインを含まない「麦茶」などを取るように心がけましょう。汗をたくさんかいた後は、塩分補給も忘れずにしましょう。



食事からも水分補給



水分は飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜やくだものを積極的に取り入れましょう。



今が旬のとうもろこし！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン（甘味種）といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は

糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。とうもろこしには、疲労回復効果があり、夏バテを予防する効果が期待できるほか、食物繊維を多く含み、便通をよくする効果も期待できます。腹もちもいいのでおやつとしてもおすすめです。

なつやす 夏休みに気をつけたい食生活の

ポイント



す	いぶん補給を こまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒に取るようにしましょう。
て	きどに運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き	そく正しい生活を 心がけよう		夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つが旬の食べ物を 取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富で、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があります。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	めたい物のとり過ぎに 注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事をきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょくやおやつは、食べる 時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べる時は、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	すんでお手伝いしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、お家の人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	みんなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゆう製品や小魚などで カルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。



以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！