

だんだんと日差しが強くなってきました。気温や湿度が高くなると、熱中症や 夏ばてが心配です。暑い夏を元気にすごすために、水分や食事をしっかりととり、 きそく正しい生活を心がけましょう。

# ○ (のどがかわく前に)水分補給はこまめにしよう



「のどがかわいたな」と感じた時は、体はすでに水分不足の状 態です。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃 がしています。体が水分不足になると、体温を調整する力が働き にくくなって、熱中症を引き起こしてしまいます。のどがかわく 前に、水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 水分補給は何を飲む?

普段の水分補給は、水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、スポーツ ドリンクなどの塩分が入っている飲み物もおすすめです。また、ジュースなどの 清涼飲料水は、糖分が多いので、水の代わりにたくさん飲むと、糖分のとりすぎ

水分補給は、飲み物の種類や量に気を つけて、飲むようにしましょう。

# 夏野菜をしっかり食べて、水分補給

夏に旬をむかえる野菜を「夏野菜」と言います。水分や、ミネラル・ビタミン がたくさん入っています。夏野菜を食べることで、汗と一緒に体の外に出ていっ た、水分や栄養を補給することができますよ。

## 夏野菜クイズに挑戦!

小学校



## 夏ばて予防は きそく正しい生活から

夏ばてとは、暑さによって体のだるさを感じたり、食欲が出なくなる ことを言います。夏ばてせずに、毎日元気にすごすための生活の仕方に ついて考えてみましょう。

## 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは1日の元気の源で す。しっかり食べましょう。食 事にも水分は含まれています。 食べることからも水分補給を意 識しましょう。

#### 早寝・早起きをしよう



生活リズムが乱れないように、 早寝・早起きを心がけましょう。 朝、太陽の光をあびると、すっ きりめざめることができますよ。

## 冷たいもののとりすぎ に気をつけよう



冷たいものをとりすぎると、 胃腸が弱って、食欲が出なく なってしまいます。冷たいもの は一度にたくさんの量をとらな いようにしましょう。

#### 栄養バランスのよい 食事をとろう









主食・主菜・副菜・汁ものを そろえてバランスよく食べま しょう。夏に食べやすいめん料 理は、肉や野菜などを加えて具 だくさんにするといいですよ。

#### (っ)(か)(り)(食)(べ)(て) ば (予) (防)

クイズの答え( なす ピーマン トマト かぼちゃ きゅうり かもり )

#### 立 月 分 L

水

小松市教育委員会 (小松市学校給食会)



Cプロック





1日













火



















E S

. - 🖎





20H

しゅうぎょうしき

セレクトきゅうしょく

ごはん

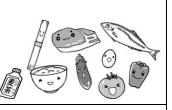
~なつをげんきにすごすために~ あいことばは「たのしい」なつ!

た・・・ たんぱくしつのたべもの( たまご・にく・さかな など )をたべよう

**の・・・** のどが かわいたら、ぎゅうにゅう や むぎちゃ をのもう

かきたまみそしる

し・・・ しっかり たべよう あさごはん い・・・ いろのこいやさいを たべよう





こんげつのもくひょう

夏の食生活について考えよう

