

# 7月食育だより



令和5年6月30日  
中野区立中野第一小学校

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子供たちが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに十分注意していきましょう。

## どうして大切？夏の水分補給



私たちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏の気温が高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけよりもスポーツドリンクなどが適しています。



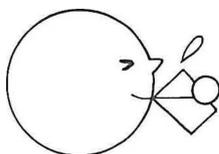
### 熱中症を



### 防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所に居るときは涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる



# しゅん やさい た 旬の野菜を食べよう！



なつ しゅん やさい  
夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、

にがうり（ゴーヤ）などがあります。おほ やさい さいばい  
多くの野菜は、ハウス栽培などによって1年中食べられますが、しゅん  
旬

じ き しゅうかく かかく やす  
の時期はたくさん収穫されて価格も安くおいしいです。なつ やさい た  
夏野菜をたくさん食べましょう。

## ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。

たね しゅん やさい  
種やわたに含まれる青臭さのもとに

なるピラジンには、けつえき  
血液を

サラサラにする効果があります。



## トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン

やビタミンCを含んでいます。

リコピンには、せいかつしゅうかんびょう  
生活習慣病を

よぼう こうか  
予防する効果があるといわれています。



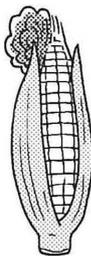
## とうもろこし

とうもろこしは、とうしつ ほうふ  
糖質が豊富な

やさい  
野菜です。また、しよくもつせんい  
食物繊維を

たくさん含んでいるため、

せいちょうさよう すく  
整腸作用に優れています。



## ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似て

いますが、かぼちゃの仲間です。

カリウムが多く、カロテンや

ビタミンC、ビタミンEも含まれます。



## しちがつなのか たなばた 7月7日は七夕

たなばた けんぎゅう ひこほし しよくじょ おりひめ あま がわ わか わか ねん いちど あ ゆる  
七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許

されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食

のそうめんを食べます。

