

気温・湿度ともに高くなり、ジメジメムシムシとした不快に感じる日が多くなってきました。規則正しい生活を心がけ、体調をくずさないように気をつけましょう。

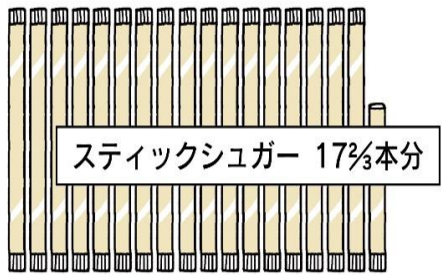


のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

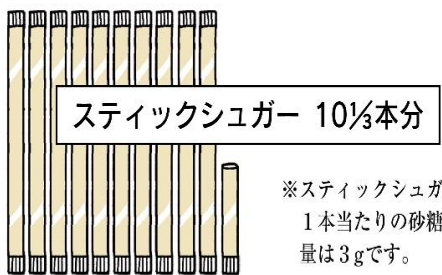
のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

チェック! **飲み物の砂糖の量**

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。

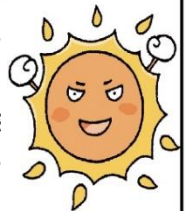
水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなる状態のことです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずじだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

旬の食材 そらまめ

6月の給食に、そらまめが登場します。そらまめは初夏を代表する食材です。そらまめという名の由来は、空に向かって上向きに生育するからだと言われています。

給食にそらまめが出る当日は、1年生にさやむきをしてもらう予定です。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です



みなさんは、何回くらいかんで食べているでしょうか。最近は、やわらかい食べ物が好まれるようになり、昔と比べてかむ回数が減ってきていると言われています。

よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。給食でもかみごたえのあるメニューを出しますので、かむことを意識しながら食べましょう。

むし歯をふせぐ

かむことで、だ液がたくさんでます。このだ液がむし歯の菌を減らしてくれます。



脳の働きがよくなる

あごの筋肉を動かすことで、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。



よくかむと、こういふ効果が

肥満をふせぐ

よくかんで食べると、脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べすぎを防いでくれます。



消化をたすける

よくかむことで、食べものが細くなり、だ液とよく混ざって、消化がよくなります。



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。

