

食育だより

令和6年7月19日
3号
碧南市教育委員会

暑い夏がやって来ました。暑い日が続くと、体が暑さについていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりと体の調子が悪く感じる事が多くなります。夏ばてや熱中症にならないように、食生活に気をつけることが大切です。食生活を意識して、楽しい夏休みを過ごしてほしいです。

夏を健康に過ごすための秘訣を探ろう！

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



毎日同じ時間に朝・昼・夜の3回の食事を食べましょう。健康的な生活リズムをつくることができます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、
しっかり食べる



ごはん・パン・麺などに、肉・魚・卵などのおかず、野菜を使ったおかずがそろった食事を心がけましょう。ぜひ、給食を参考にしてください。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渴いたと感じる前に水分補給を心がけましょう。そのために、コップ1杯位をこまめに飲むとよいです。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクを上手に使いましょう。

暑い夏のおたすけマン！「夏野菜」

夏が旬の野菜には、汗で失われる水分やミネラルが多く含まれています。これらを、カレーやスパゲティの具に入れるのもおすすめです。



トマト



かぼちゃ



オクラ



ピーマン



きゅうり

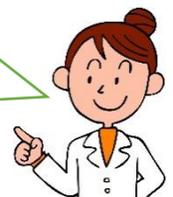


なす



すいか

夏は、味の濃いものを食べたいと思いますが、塩分のとりすぎは体に負担がかかります。夏野菜は、カリウムを多く含み、とりすぎたナトリウム（塩分）を体の外へ出しやすくする働きがあります。旬の夏野菜を積極的に取り入れた食事を心がけるとよいですね。



安全においしく食べるために必要なこと

食べるときに「よくかんで食べる」ことを意識したことがありますか？「よくかんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人は少ないのではないのでしょうか。食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。安全においしく食べるための6つのポイントを紹介します。



食べるときに、注意が必要な食べ物

丸いかたちのもの・つるつるしたもの



ミニトマト



うずら卵



白玉団子



こんにゃく



ソーセージ

粘りつくもの・だ液をすうもの



白米



もち



パン



さつまいも

毎日食べる白米でも、のどに詰まらせることがあります。口に入れる量を控えめにし、かみやすい量にすることが大切です。

●もしも食品でのどを詰まらせてしまったら

詰まったものを取り出す方法が2つあります。



二次元コード



「背部叩打法」



「腹部突き上げ法」