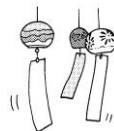


# 食育だより



2023年度 夏休み号  
高松市立下笠居小学校



いよいよ夏休みです。長い休みがあると、ゲームをして夜更かしをしたり、ダラダラとお菓子を食べてごはんが食べられなくなったり、生活が乱れがちになります。2学期を気持ちよくスタートさせるためにも、夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

## のどがかわく前に 水分をとろう!

人間の体は約60%（成人の場合）が水分です。たくさんあせをかいて、この水分がへるとどうなってしまうのでしょうか。



水分は、水や麦茶でとりましょう。スポーツなどでたくさん汗をかくときはスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう!



ジュースやスポーツドリンクを飲み過ぎると、糖分の取り過ぎや虫歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

のどがかわく前に水分をとって  
体の中の水分をへらさないようにしてね!



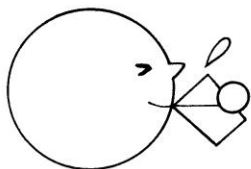
## 熱中症を



## 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によって起こります。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、高温多湿の場所にいる時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



# 規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？  
 朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。  
 すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくな  
 ってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満  
 や生活習慣病を引き起こしやすくなります。  
 毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リ  
 ズムを守ることが大切です。



コロナウイルス対策に目を向けがちですが、  
 食中毒にも気をつけましょう！



## 家庭でできる 食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイン  
 トをチェックして、清潔な環境をととのえましょう。

食品購入	家庭での保存	下準備
生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないようにわけて包みましょう。	冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。	肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。
調理	食事	残った食品
加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。	食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な食器や器具を使って食べましょう。	残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。

## 夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？  
 点と点をつないでね。

南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀	子	瓜	瓜
・	・	・	・	・
・	・	・	・	・
な	（にがうり）	きゅうり	かぼちゃ	とうもろこし
す	ゴーヤ			



クイズの答えは、南瓜・玉蜀黍・茄子・苦瓜・胡瓜、なす（にがうり）・ゴーヤ・きゅうり・かぼちゃ・とうもろこし

出典：少年写真新聞社

## 夏休みに作ってみよう！

パンに挟んで食べるひき肉料理です。給食でも人気の献立です。ぜひお試しください。

### スラッピージョー ～4人分～

合いびきミンチ・・・220g

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 玉ねぎ・・・中1個    | ケチャップ・・・大さじ3   |
| にんじん・・・中1/2本 | ウスターソース・・・小さじ2 |
| ピーマン・・・1個    | 赤ワイン・・・小さじ1    |
| にんにく・・・ひとかけ  | 塩・・・ひとつまみ      |
| トマト水煮・・・60g  | 小麦粉・・・小さじ1     |
|              | 油・・・小さじ1       |

A

- フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- ひき肉を入れ、よくほぐしながら炒める。
- 玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、トマト水煮を加えてさらに炒める。
- 小麦粉をダマにならないように加えて、よく混ぜる。
- 調味料Aを加えて煮込む。
- ゆでたピーマン（電子レンジで加熱しても良い）を加えて仕上げる。

～保護者のみなさまへ～ まもなく夏休みを迎えます。子どもたちが家庭ですぐず時間が長くなりますが、生活リズムをくずさないように心がけていただきたいと思います。また、長い休みの間に、お子様と食材を買いに行く、料理をする、食事をするなど家庭での食育にもご協力いただければと思います。秋のマイランチの日（自分のお弁当を自分で作る日）に向けた「夏休み・おうちの人とクッキング」の課題もありますので、よろしくお願いたします。