



食育だより



令和8年7月17日
池島小中学校 食育担当

おし暑い日が続いています。気温も湿度も高く、体が疲れやすい時期です。熱中症を防ぐためには、水分補給だけでなく、「ご飯をしっかり食べる」とがとても大切です。特に朝ごはんは、寝ている間に失われた水分や塩分を補給する重要な役割を持っています。しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

★水



水分補給に適した飲み物とは？



ミネラルを含まないため、発汗時には大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

★麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時に。熱中症予防として、普段飲む飲料に適します。

★スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時には向いていますが、糖質が高いため摂りすぎには注意しましょう。日常的な水分補給には適しません。

★経口補水液

体に吸収されやすいため、大量の発汗時に。脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには向いていません。

【水分補給に向いていない飲み物】

●緑茶、ウーロン茶、紅茶

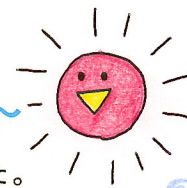
カフェインが含まれているため、飲んだ量以上に尿として水分が体から排出されます。

●ジュース・炭酸飲料

糖分が多すぎるため、吸収が遅くなるだけでなく、かえってのどが渇く原因になります。



食育指導～夏の食生活について考えよう～



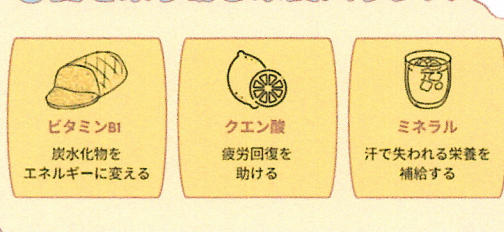
今月は「夏を乗り切る栄養バランス」がテーマでした。

夏の食生活は、生活習慣の乱れにより朝食を抜いてしまうことや、暑さによる食欲の低下、栄養の偏りなど…なにかと悩みが出てくると思います。

今回は、「夏を乗り切る栄養バランス」をテーマに、夏にぴったりのおすすめメニューなども御紹介します。

【夏に必要な不可欠な栄養素】

③夏を乗り切る栄養バランス



ワンポイント

●トッピングに「ネギ」や「ニンニク」を添える
ネギやニンニクに含まれる「アリシン」がビタミンB1と結合すると、体に吸収されやすくなり、疲労回復効果が長持ちします。

★ミネラル：大葉
大葉に含まれるカルシウムや鉄分などのミネラルが脱水や夏バテを防ぎます。

夏にぴったりのメニュー

「豚しゃぶと夏野菜の梅のけうどん」

★ビタミンB1：豚肉

豚肉はビタミンB1の宝庫です。うどんの炭水化物を効率良くエネルギーに変換し、疲れを解消してくれます。

★クエン酸：梅干し

梅干しに含まれるクエン酸は、疲労物質(乳酸)の蓄積を防ぎ、代謝をスムーズにします。唾液の分泌を促して食欲をそそぐ効果も...



食育クイズ

Q. スイカの表面にしま模様があるのは、なぜでしょうか？

- ① 鳥などに食べられやすくなるため
- ② 人間が人工的に作り出したため
- ③ 虫が表面をなぞり歩くことでしま模様ができるため

食育クイズの答え

Q. スイカの表面にしま模様があるのは、なぜでしょうか？

- ① 鳥などに食べられやすくなるため
- ② 人間が人工的に作り出したため
- ③ 虫が表面をなぞり歩くことでしま模様ができるため

答えは、①鳥などに食べられやすくするためでした。

スイカはもともと、あのようなしま模様はなく、黒っぽい見た目をしていました。突然変異で、あのようなしま模様のできたスイカが誕生し、他のスイカに比べて非常に目立ったそのスイカが多く、鳥などに食べられ、種が広く運ばれて繁殖するようになったと考えられています。

自分で動くことができない植物は、目立つことで繁殖範囲を広げてきたのですね。

