




# 食育ひろば



7月に入り梅雨があけると、いよいよ夏本番です！暑さが増すこれからの季節、水分不足から夏バテや熱中症になることがあります。暑い夏を乗り切るための水分補給について、こどもの体や環境、行動から考えてみましょう。

## ● 夏を乗り切るための水分補給 ●

### ～水分不足を引き起こす要因～


 **こどもの体** : 熱が体にこもりやすい

こどもは代謝がよいため、よく汗をかき、水分不足となりやすい。



 **こどもの環境** : 気温の影響を受けやすい

こどもは大人よりも身長が低いいため、地面からの照り返しを受けやすく、高温にさらされる。

 **こどもの行動** : 水分補給が後回しになる

汗をかいていても遊びに夢中になると、のどの渇きに気づきにくい。



### クイズ ～水分補給のしかた～

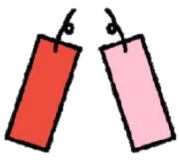


- ① ( 1 )を多く含むジュースや消化に時間がかかる牛乳より、水や( 2 )がおすすめ
- ② 飲み物は冷やしすぎない
- ③ のどが渇いたと感じる( 3 )に水分補給をする
- ④ 大量に汗をかくときは( 4 )も適度に補給する



【答え】(1)糖分 (2)麦茶  
(3)前 (4)塩分

水分補給だけでなく、旬の野菜や果物も食べましょう。旬の野菜の多くは、体を適度に冷やす効果があり、夏に不足しがちなビタミンやミネラルも多く含んでいます。



# いまが おいしい たべもの なまえ は なあに ?



なつによく たべる つめたくて つるつる とした  
しろい めん だよ  
おほしさま の やさい が のっていたり するよ  
うどん よりは すこし ほそい かな

ソウメン <そうめん>



# たべもの はんぶんこ くいず なんの なつやさいの はんぶんこ かな?

①



まっかな やさい で  
あまい けど  
すっぱい ときも あるよ

②



みどりいろ の やさい で  
すこし にがい あじが するけど  
えいよう が たくさん あるよ

トマト① ピーマン② <トマト>