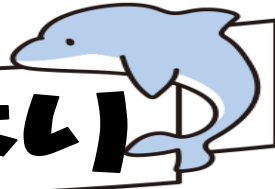


食育だより



8月



毎日暑い日が続いています。夏本番！ですね。
 温暖化の影響やヒートアイランド現象などで、35℃を超える猛暑が珍しくなくなりました。
 この暑さで心配なのが熱中症です。30℃を超えたら熱中症に気をつけましょう。
 花火や夏祭り、プール・・・夏ならではの楽しみがいっぱいです。
 楽しいことに一生懸命取り組むと、体力をたくさん消耗します。
 楽しい夏の遊びには、水分補給に気をつけることや、休養・睡眠をしっかりとることを心がけましょう。
 夏を元気に乗り切るコツを紹介します。

熱中症予防に「外出・運動+牛乳」が効果的

こどもは
 発汗による体温調節が
 大人の2/3程度しできない



運動時はこまめに休憩をとり、クールダウンしましょう

体温調節に大事な血液

放熱や汗をかくことで体温をさげてくれる役割をもっています



血液量を増やすには
 外出や運動の後に牛乳を飲むと、血液量が増加して体温調節が促されるため
 熱中症リスクを効果的に下げることができます。

この「運動 + 牛乳」の組み合わせは、熱中症にかかりやすい子どもと高齢者にも有効です。

やさいのおはなし とうもろこしのひみつ

- ・メキシコで最初に栽培されたのがはじまり
- ・ひげと粒は同じ数
- ★粒が詰まったおいしいとうもろこしはひげが多い！
- ・ひげが茶色い方が食べごろ
- ・真ん中の部分が一番甘味のバランスがよくておいしい

