



# 食育だより

大阪府立八尾支援学校

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

## 元気ポイント ← 夏の食生活 → NGポイント

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を  
食事に取り入れる



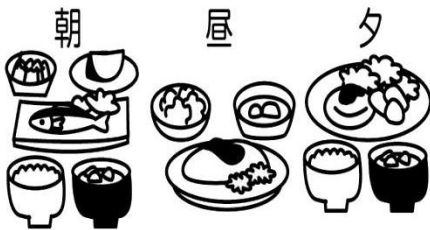
冷たい物のとり過ぎ



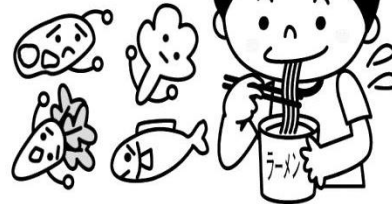
朝ごはん抜き



朝・昼・夕の  
3回の食事を、  
バランスよく  
食べる



偏った食事



## 旬の野菜「とうもろこし」

小学部1年生・中学部2年生・高等部1年生



### とうもろこしの皮むきをしました！



今月は小学部1年生、中学部2年生、高等部1年生の児童、生徒たちが「とうもろこし」の皮むきを行いました。先生が子どもたちに皮むきの手順を見せながら説明したあとに、ひとりずつ「とうもろこし」を手に取り、真剣な眼差しでひたむきに取り組んでいました。1枚ずつ皮をていねいにむいてから、ひげと柄を取り除きました。

皮をむいて黄色い粒がでてくると、大きな声で歓声があがりました。その「とうもろこし」は給食で使用しました。小学部、中学部、高等部全員で夏の旬の野菜「とうもろこし」を味わいました。野菜の苦手な子どもたちも「おいしい！！」とここにご笑顔で食べることができました。

# 熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくるように心がけましょう。

## 熱中症になりやすいのは?



高齢者・乳幼児

健康な人でも、睡眠不足や朝食抜き、激しい運動をしたときは要注意です!

体調の悪い人



肥満の人



要注意

## 予防のポイント



食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える

涼しい服装を心がける



こまめに水分をとる



日傘や帽子を使う

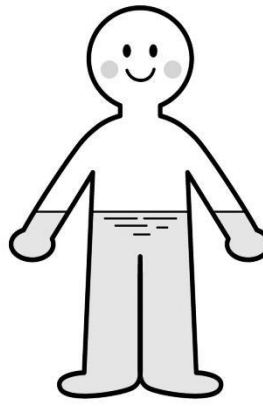


日陰を利用し、無理せず休憩する



室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫をしましょう。

## 水分補給、なぜ必要?



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重 70kg の人では1日に 2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼気などから出ていき、その分を食事や

飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいて、体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

## 水分補給の方法

基本は水やお茶をのどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。



経口補水液は手作りできます!



+ 砂糖 40g  
塩 3g