



## 熱中症<sup>☹️</sup>予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



梅雨入り前から高温多湿な日々が続いていますが、いよいよ本格的な夏の到来です。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



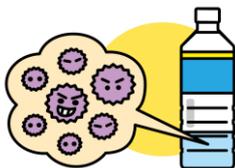
のどが  
暑い  
と感じる  
前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切りましょう。また、飲み残しは冷蔵庫で保存し、この場合も早めに飲み切りましょう



水筒は、持ち帰ったら外せるパッキン類などを取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



## 夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。

暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

《 土用の丑の日が2回ある年もある! 》

★ 2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、この14日間のうち、丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。



# 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休み中のお昼は給食がありません。おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で買いに行くことがある人もいるのではないのでしょうか。そんな時に、好きなものばかりの食事にならないよう、栄養のバランスのとり方を覚えておきましょう。また、夏休み中で時間のある時に、おうちの人と一緒に料理をするのもおすすめです！



## ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえる。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



夏休み中は給食で飲む牛乳がなくなる分「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳を飲んだり、カルシウムを多く含む食品を食事に取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



## ● コンビニで買う場合（例）

給食の献立も思い出して考えてみましょう。

★ それぞれを1品ずつそろえるなら…

**主食**

**主菜**

**副菜**

★ 1つの料理（商品）で主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。その場合は足りないものを追加しましょう。

**冷やし中華**

3つそろってる

中華めん (主食)  
ハム・卵 (主菜)  
きゅうり・トマト (副菜)

**卵サンド**

パン (主食)  
卵 (主菜)

副菜を追加！  
サラダなどをプラス

★ 市販のお惣菜やお弁当には塩分が多く含まれているものもあります。「気が付いたらとり過ぎ！」とならないように注意しましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安	
小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

商品には栄養成分が表示されています。買う時にチェックしてみるといいですね。  
※食塩2.5gは、およそ小さじ半分くらいです。