# 6月 食育給食だより

なぎにし ver

枚方市立渚西中学校

令和元年　６月号

どんどん気温も上がり、夏の陽気が顔を出してきました。体育祭やプール清掃、期末テストも控えています。暑さに負けないためにも、日ごろの体調管理をしっかりしましょう。

## 水分補給を徹底しましょう！

もうすぐ体育祭本番！気温もどんどん高くなってきます。水分補給を上手にしましょう。軽い脱水症状になると人はのどが渇きにくくなります。“のどが渇いたな”と思う前にこまめに水分補給を行うことが重要です。また運動中は 15～20 分に一回程度行いましょう。汗からは水分と同時にミネラルも失われます。運動前は特に、朝ご飯など食事をしっかり取りましょう。またスポーツドリンク(校内では、休日や長期休みなどの部活動の活動時間が長いときに限り摂取可)なども有効に活用しましょう。ただし飲みすぎには注意が必要です。

## 食中毒に気をつけよう！

食中毒は気温と湿度がグンと上がるこの時期に特に注意が必要です。食中毒の原因となる細菌は温かいところと湿度が高いところで増えたり、働きが活発になったりします。食中毒の予防のポイントは『付けない・増やさない・やっつける』です。手洗いなどの食事の準備はもちろんのこと、お弁当を持ってきている人は、保冷材を活用するなど、“増やさない”工夫をしましょう！

## 歯と口の健康習慣　6月4日～10日

６月４日は語呂合わせの『むし歯』にちなんで、この日から一週間を歯と口の健康習慣としています。良く噛んで食べていますか？振り返ってみて下さい。良く噛んで食べることにはいっぱい良いことがあります。記憶力、集中力が高まったり、栄養の吸収を助けたり、むし歯を予防する働きがあります！良く噛んで食べましょう！

## 6月は食育月間！

## 普段の食事を見直そう！

６月は食育月間です。現在日本では、食事などの生活習慣が元になって起こる病気(生活習慣病)で 60%の人が亡くなっているとされています。病気を予防するためにも、“食育”は必要です。『自分の好きなものだけ食べたらいいやん』と思っていても、20 年後や 30 年後に病気にかかるかも知れません。毎日のなにげない食事ですが、とても大切な食事です。食事や食品に関する正しい知識や選択する力を身につけましょう。毎日 3 回ある食事を大切にし、また普段の食事を見直す機会として見てください。

## 食育クイズ！

世界の四大作物である“じゃがいも”ですが、じゃがいもは根、茎、果実のどこを食べているでしょうか？

①根　　②茎　　③果実

答え　②茎

ちなみに根には“ソラニン”と呼ばれる毒あります。