



### 夏の健康と食事について考えよう

- 小： 規則正しい食生活をする
- 中： 夏に必要な栄養素と不足しがちな栄養素を知り、正しい食生活のあり方を理解する

もうすぐ夏休みが始まります。楽しい夏休みになっても早寝・早起きを心がけ、3度の食事をバランスよく食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけ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

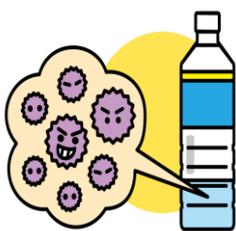
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む

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。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



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

## 作ってみませんか? ~かみかみサラダ~



### 【材料(4人分)】

- 蒸し大豆・・・40g
- ちりめん・・・大さじ1
- きゅうり・・・1/2本
- キャベツ・・・60g
- 細切りアーモンド・・・15g
- マヨネーズ・・・大さじ2
- レモン果汁・・・少々
- 塩・こしょう・・・少々



### 【作り方】

- ① 蒸し大豆は洗って水気を切る。
- ② きゅうりは輪切りにして、軽く塩をふる。キャベツは短冊切りにする。
- ③ マヨネーズとレモン果汁、塩・こしょうを混ぜる。
- ④ ③に大豆、水気を切った野菜、ちりめん、アーモンドを加えて混ぜ合わせる。

