

さんちゅう しょくいく  
**三中 食育だより**

令和7年6月号  
第三中学校  
栄養教諭



ねつ ちゅう しょう よう ちゅう い  
**熱中症に要注意!**



つゆ はい む あつ ひ ぶ  
梅雨に入り、蒸し暑い日が増えてきました。

からだ あつ な ねちゅうしょう じき てんき よ ひ  
まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。天気の良い日は、日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめに水分補給をしましょう。

ねつ ちゅう しょう ふせ しょくせいかつ  
**熱中症を防ぐ食生活のポイント**

はやね はやお あさ  
早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう。

すいみん ぶ そく あさ  
睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう。

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう。

いちどに飲む量は、コップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう。

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

けん こう からだ  
**健康な体づくりはよくかむことから!**



え こう か  
**「よくかむ」ことで得られる効果**

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ

しょくじ  
食事をよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べるときはよくかむことを意識してみましょう。

た い がつ しょくいく げっかん  
**食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!**

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



食育で育てたい「食べる力」

<p><b>1</b> 心と身体の健康を維持できる</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p><b>乳幼児期</b></p>	<p><b>学童・思春期</b></p>	<p><b>青年・成人期</b></p>	<p><b>高齢期</b></p>
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>



かものりょうり かいものりょうりなど、いっしょに一緒に食事の支度をする



かぞく なかま たの 家族や仲間と楽しく 食卓を囲む



ちいき きょうどりょうり 地域の郷土料理や 行事食を味わう

