



待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは、大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べ生活を送るようにしましょう。

【食育の授業】

7月10日に栄養教諭 西久保先生に「飲み物について考えよう」という題材で食育の授業をしていただきました。授業は、下記のように進みました。

- ① 普段の生活を振り返り、それぞれ飲んでいる飲み物に、砂糖が多く入っている順番を予想し、答え合わせをします。
 - ② 同じ砂糖量の炭酸飲料と砂糖水の2種類を飲み比べ、甘さ・温度・香りなど感想を述べます。
 - ③ 飲み物に貼ってあるラベル（栄養素）の読み方を勉強します。
 - ④ 砂糖を摂り過ぎると身体にどのような変化が現れるか、考え発表します。
- ◎砂糖がたくさん入っていても、炭酸飲料などの清涼飲料水になると飲みやすくなることを確認し、食べる物について、自分たちの健康管理のためには何が大切か、どのような工夫が必要か改めて考える素敵な授業でした。



体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇が始まります。また、3%の減少で運動機能の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

