

7がっ いただきます～す

令和6年度7月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

ムシムシした梅雨が終わると、暑い夏がやってきます。

先週から水泳の授業も始まりました。

今年の夏も、夏ばてをしないで元気に生活できるようにしたいですね。

しっかり食べて、生活リズムを整えて、暑さに負けない体作りをしましょう。



あなたは何を飲む？夏の水分補給

暑くなると、冷たい飲み物がおいしく感じますね。冷たく冷やした清涼飲料水は飲みやすく、つい飲み過ぎてしまいがちです。糖分を多く含んでいる物もあり、飲み過ぎるとかえって食欲がなくなり、夏ばてをしやすくなったり、疲れやすくなったり、太りやすくなったりと体にとっては危険信号です。

体に優しい水分補給とは？

マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなります。

ポイントは、「のどが渇いていなくても、こまめに水分補給。」

また、飲むものや飲み方にも気をつけたいものです。



スポーツ飲料の飲み方



本来スポーツ飲料はたくさん汗をかいて失われた水分と成分を補給するためのものです。甘みの少ないものでも、5%ほどの糖分を含んでいます。普段から水代わりにしないようにしましょう。

コーヒー飲料とカフェイン



コーヒー飲料はカフェインが多く含まれ、飲みすぎると眠れなくなったり、めまいや吐き気、脈拍が増えたりすることもあります。また、甘くしてあるものが多いので、時折…くらいにしたいですね。

ペットボトルから直飲み



甘さはよく冷やすと感じにくくなるため、直飲みをしているとそのまま飲み干してしまいがちです。すると糖分をとりすぎてしまいます。1日に飲む量を決めて、コップに分けて飲むといいですね。



お勧めの飲み物は？

炭酸が入ってなくても、果汁50%以下の飲み物、ソフトドリンク、スポーツ飲料にも注意が必要です。

のどが乾いたら、麦茶や水にレモンをしぼったレモン水、牛乳などがおすすめです。



糖質ゼロ・カロリーゼロ

「糖質ゼロ」「カロリーゼロ」の商品がたくさん販売されています。手に取る機会も多いかと思えます。甘くても糖質やカロリーをゼロに近づけるために、食品添加物のひとつの人工甘味料が使われています。

私たちの体は、本来甘いものを食べたら血糖値が上がります。しかし、人工甘味料では血糖値は上がりません。すると、脳が混乱して食べ過ぎてしまったり、甘味料の強い甘さに慣れてしまうと、砂糖を使ったものを食べたときに、「もっと甘い物を!!」と求めてしまったりするとの報告もあります。摂りすぎるとおなかか緩くなるものもあります。

砂糖やはちみつも昔からある甘味料です。たくさんある甘味料のメリット・デメリットを知って、上手に活用しましょう。

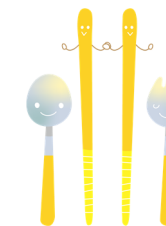
また、自分にとって今どんな飲み物が必要なのか、考えて選べるようになってほしいなと思います。



楽しくチャレンジ！！

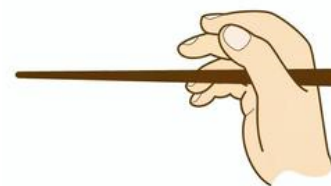
「私は、はしを完璧に持てる!完璧に使える!」という人はどのくらいいるでしょうか。給食の時間教室で食べている様子を見ると、皿や茶碗に残った野菜やご飯をうまく集められない様子をよく見かけます。

上手にはしを使うことができれば、きっと上手に集めて食べることができるはず。小さいうちは指先の力が弱く、難しいかもしれませんが、毎日ちょっとずつ意識していくことで変わってきます。



かっこよくはしを持ってみよう

下のはし



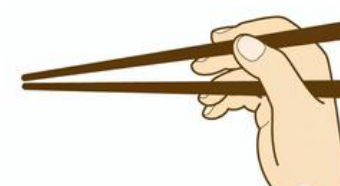
親指と薬指で動かないように完全固定!

上のはし



鉛筆の持ち方で3本の指で支える。

あわせて



2本のお尻はくっつけない。はしで三角形を作ろう。

動かすのは上のはしだけです。正しく使えるようになると、集める・はさむ・すくう・切る・巻くなど、たくさんの使い方ができるようになります。

柔らかいものや丸いもの、細かい物でも上手につかめるようになります。食べにくくて苦手だった食べ物を克服できるかも。ご飯粒もつぶさずに食べられるようになります。家族でチャレンジしてみましょう。

