

ぱくぱく通信

令和7年7月
大東市立深野中学校
栄養教諭 中川

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

大切な夏の水分補給

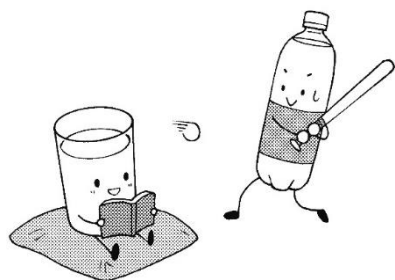
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、三食をきちんととるようにしましょう。



水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



つくってみよう！ 七夕に具だくさんそうめん

七夕の行事食であるそうめんには野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、具だくさんにすることで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。



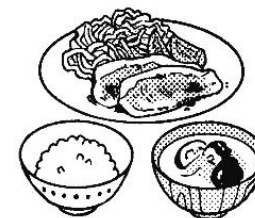
夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



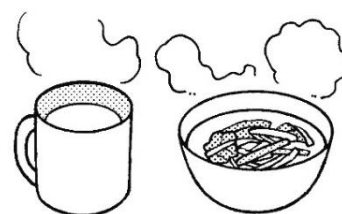
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

食育クイズ

うなぎには自然で育った天然うなぎと、人が育てた養殖（ようしょく）うなぎがあります。みなさんが食べているうなぎのうち、天然うなぎの割合はどれくらいでしょうか？

1. 0.3%
2. 3%
3. 30%

うなぎは、6～8月ごろに旬を迎えます。



正解は「1. 0.3%」です。うなぎは66%以上が養殖うなぎで、天然うなぎは約3%です。天然うなぎは、6～8月ごろに旬を迎えます。