

2026^{ねんど}年度

食育だより 第4号

2026. 7. 17

毎月19日は食育の日

氷上特別支援学校

明日から長く暑い夏休みに入ります。暑いからといって、毎日、涼しいエアコンの効いている室内で過ごしていると、身体の機能が低下して食欲がなくなってしまいます。この夏の厳しい暑さに負けないために、日々の生活習慣から身体を整えることが大切です。

ポイントは「暑熱順化」をすることだそうです。身体を徐々に暑さに慣らす意識を持ってほしいと思います。



7月の食育目標

「暑さに負けない身体をつくろう」

1. こまめに水分・塩分補給

(のどが渇く前に)

おすすめの食材：梅干し、塩こぶ、みそ汁など

2. 軽い運動

(発汗機能を整え、体温調節力UP)

おすすめの運動：ラジオ体操、ストレッチなど

3. バランスの取れた食事

(タンパク質、ビタミン、ミネラル)

おすすめの食材：トマト、ナス、スイカなどの夏野菜

4. 十分な睡眠と休養

(睡眠不足は体温調節機能が低下。疲労をためない。)

5. 服装や環境の工夫 (通気性の良い服)

おすすめの素材：汗を吸いやすい綿や麻、半袖の洋服、下着のシャツを着る、洗濯をした物など

