

食育だより



令和2年7月22日(水)発行

荒島小学校保健室

夏号



毎日暑い日が続いていますね。夜も暑くてなかなか寝られない人もいるのではないかなと思います。

でも一方で、「今日も朝ラジオ体操をしてから学校に来ました!」というような児童のみなさんの声もちらほら耳にします。朝いつもより早く起きると、その分体が目覚めるのが早くなります。体が目覚めると、食欲も出てきて、良いことがたくさんあります。その中の1つを紹介します。

朝ごはんは、熱中症予防にもなります!!

朝ごはんを食べると、体のために良いことが3つあると言われています。①脳にエネルギーをあたえ、体も心も目覚めます。②腸の働きを良くして排便をうながします。③体温を上げて1日元気に活動できます。

そんな良いことがたくさんある朝ごはんですが、さらに熱中症予防にも大活躍しています。

☆熱中症とは・・・簡単に言うと「暑い中で過ごして起こる体の異常」です。例えば、汗をたくさんかくと体の中の水分・塩分が外に出てしまい、体のバランスがくずれるなどをさします。

朝ごはんをしっかり食べておくと、水分も塩分も十分に
とることができます!!



朝・昼・夜の3食しっかりたべられると、さらに良いです。

熱中症にかかりやすい人の特徴は

- ・暑さに慣れていない人
- ・睡眠時間が十分ではない人
- ・朝ごはんを食べてない人
- ・体調が悪い人
- ・運動不足の人

などがあげられます。



「食事のあいさつ」できていますか?



食事の前に「いただきます」、食事の後に「ごちそうさま」をきちんと言えていますか? 普段何気なく言っている「いただきます」「ごちそうさま」ですが、とても大切な意味があります。

☆いただきます・・・自分の命のために動植物の命をいただくことを思い浮かべて「自然のめぐみ」に感謝し、めぐみをもたらす神々に手を合わせるといった意味があります。

☆ごちそうさま・・・おいしい食事を走り回って用意してくれたことに感謝をするという意味があります。

意味がわかると、いつもの「いただきます」「ごちそうさま」も気持ちこめて言えますね!

食中毒に注意しましょう!

*食中毒は、食品がくさりやすい夏(気温・湿度が高くなる時期)に多く発生すると言われています。ですが、実は夏だけではなく、年中発生する可能性があります。

食中毒には、大きく分けて、細菌が原因でおこるものと、ウイルスが原因でおこるものの2種類があります。

細菌

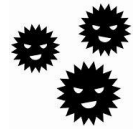
気温や湿度が高いときに食品の中で増殖し、それを食べることによって食中毒をひきおこします。

細菌は20°Cくらいで活動を始め、35~40°C(人間や動物の体温)で最も増殖をします。



ウイルス

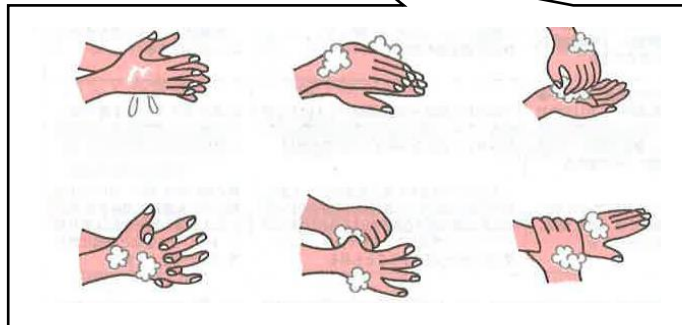
ウイルスがついた食品を食べると、体内の腸の中でウイルスが増殖を始めて、食中毒をひきおこします。



食中毒を防ぐためには・・・細菌・ウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」!!

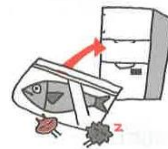
① 「つけない」

料理をする前や食事をする前など、手を使う前には必ず手を洗います。手の洗い方は、指先から手首までていねいに洗うのがポイントです。



② 「増やさない」

保存したい食品は、必ず冷蔵庫に入れます。温度が-15°C以下になると、細菌の増殖は止まります。



③ 「やっつける」

細菌やウイルスの多くは、加熱することでやっつけることができます。魚も肉も中まで火が通るようにじゅうぶん加熱しましょう。

