

熱中症対策

食育だより

令和5年5月22日
横浜市立旭小学校
校長 益子 照正
栄養職員 廣内 美由紀

〈熱中症になりやすい人〉



こども からだの水分代謝や発汗機能が未発達

日頃、運動していない人 汗をかきづらい体温調節しづらい

睡眠不足 おなかの調子が悪い 欠食

どんな人でも 暑さになれていない時期は熱中症のリスクあり

暑さに慣れていない

この時期がいちばん

熱中症になりやすいです。

熱中症を予防する食生活

～「食事」「休養」「水分」取れていますか？～



〈飲料は目的にあったものを選ぶ〉

1. 「速く水分補給したい」

熱中症の危険回避 運動中の損失回復

長時間の運動や高温環境での作業下

⇒イオン・糖分を含んだ飲料、スポーツドリンク



2. 「一日を通して水分補給」

⇒水、お茶をこまめに飲む

⇒食事はとれていますか？



今まで以上に水筒の手入れを徹底しよう！！

貴校は、暫定的に運動会まで水筒の中身は家庭の判断とお知らせしましたが、スポーツドリンクなど糖分の入ったものをお持ちいただく場合、今まで以上にしっかりと本体・パッキン・フタを洗淨・洗い流しを行うなど、十分な衛生管理をおすすめします。（水・お茶に比べて有機物残存の可能性が高くなるため）

水分を飲むタイミングは一日中あります



- ← 起床時
- ← 朝食時 (たっぷり)
- ← 授業の前 (中休み)
- ← 昼食時 (給食)
- ← 5校時の前
- ← 下校時
- ← 家に帰ってすぐ
- ← 塾や習い事・遊びの途中 (夕食が食べられる程度)
- ← 夕食時
- ← お風呂の前
- ← お風呂の後
- ← 就寝前 (たっぷり)

マイボトルに5~15℃の飲料をつめて携帯するのがおすすめです。

◎食事にも水分がたくさん含まれている



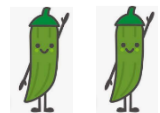
この料理で約水分 700g

暑さで食が細くなったら

水分不足に注意!



オクラのキラキラ夏カレー☆☆



材料 (4人分)

- オクラ・・・10本
- トマト・・・1個
- 玉ねぎ・・・1個
- 豚ひき肉・・・300g
- にんにく・・・1かけ
- しょうが・・・1かけ
- プレーンヨーグルト・・・350g
- カレールウ・・・1/2箱
- サラダ油・・・大さじ1

ねばねば成分が疲れた胃を守ってくれる。

- ①オクラは板ずり (まな板に塩をまぶしてゴロゴロ転がす) し、水で洗い、熱湯で色が鮮やかになるまで軽くゆで、ヘタを切り落として、幅1cmの小口切りにする。トマトは皮むきし、粗みじん切りにする。にんにく・しょうがはみじんぎり、玉ねぎは粗みじん切りにする。カレールウは粗く刻む。
- ②フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉を炒める。色が変わったら、にんにく・しょうが玉ねぎを加え、香りが立つまで炒める。
- ③トマト・プレーンヨーグルトを加えて混ぜながら3分煮る。
- ④カレールウを加えて混ぜながら7分煮る。①のオクラの半分量入れてさらにかき混ぜる。ごはんを盛ったお皿にかけ、残りのオクラを散らす。