

# EAT通信 7月

令和2年(2020年)  
和歌山市立 小倉小学校

【食事は、落ち着いてよくかんで食べましょう。】

## 暑さに負けない体づくりを!



### ★バランスのよい食事



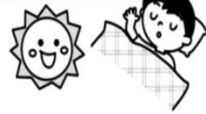
栄養が不足すると、体が疲れやすくなり、夏バテの原因になります。  
栄養バランスのとれた食事を、1日3食きちんと食べましょう。  
豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

### ★こまめな水分補給



暑い夏は、汗をおおくかき、体から水分がたくさん出ていくので、  
ねっちゃん症になる危険性が高まります。  
水や麦茶でこまめにすいぶん補給をしましょう。  
たくさん汗をかいた時は塩分も失われるので、スポーツドリンクなどで塩分を補給しましょう。

### ★しつかり睡眠



はやね、はやおきをこころがけましょう。  
冷房を使うときには、冷やしすぎに注意しましょう。

### ★適度な運動



ウォーキングなどの軽い運動をするなど汗をかく習慣をつける  
事で体が暑さになれて、夏バテやねっちゃん症を防ぎます。

## 7月の目標 よい食べ方をしよう

- ★よくかんで食べよう
- ★決められた時間内で食べられるようにしよう。



## 夏の土用の丑の日!

土用は、季節の変わり目のことをいい、そのうち丑の日は年に数回あります。江戸時代にうなぎ屋が夏の土用の丑の日に、「う」のつくうなぎを食べると、夏バテしないという宣伝をしたことが、夏の土用の丑の日にうなぎを食べるようになったきっかけと言われています。他にも「う」のつく梅干しやうりなども食べられていたそうです。



## 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A		4	B
		3	C	い
	だ			5
				さ
2	し		く	D

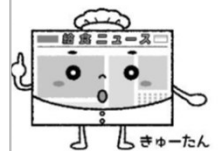
### タテのカギ

- たまねぎを切ると出てくるよ。
- 体を動かす授業。
- あさり、ほたて、さざえなどの総称。
- 8月31日は何の日?

### ヨコのカギ

- 待ちに待った〇〇休み。
- 計画的に取り組んで、充実した夏休みにしよう。
- めでたい時に食べる魚。
- つるは千年〇〇は万年。

なつにきをつけてほしいことだよ!



ABCDの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?

A □ B □ C □ D □ もののとりすぎに注意