

しよく いく 食育だより

れい ねん 令和7年度
がつごう がつごう
7月号

し き し り つ し き だ い さ ん し ょ う が っ こ う
志 木 市 立 志 木 第 三 小 学 校
え い よ う き ょ う ゆ ふ じ も と ち ひ ろ
栄 養 教 諭 藤 本 千 尋

ねんせい 3年生はとうもろこし、4年生はヤングコーンの
かわ たいけん 皮むき体験をしました。



きれいに
から
空っぽに
なりました。

ねんせい
4年生

ヤングコーンは、とうもろこしが成長するまえに収穫したものです。とうもろこしの芯の部分は硬くて食べられませんが、ヤングコーンはまるごと食べることができます。生の採れたてヤングコーンは、しっかり甘みがありましたね。4年生も上手に皮むきしてくれました。3年生は、とうもろこしの芯をぽきっと折るのに苦労しましたが、一生懸命楽しそうに皮むきしてくれました。

しん お
芯を折るには、
ちょっとコツが
いるようです。

むちゅう かわ
夢中で皮むきを
してくれました。

ねんせい
3年生

すいぶんほきゅう しっかり水分補給をしよう

つ ゆ あ ほんかくてき なつ はじ
梅雨が明けると、本格的な夏が始まります。この時期はまだ
からだ あつ な ねっちゅうし りょう
体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすくなります。
すいぶんほきゅう なつ の き
す。しっかり水分補給をして、夏を乗り切りましょう。



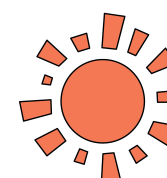
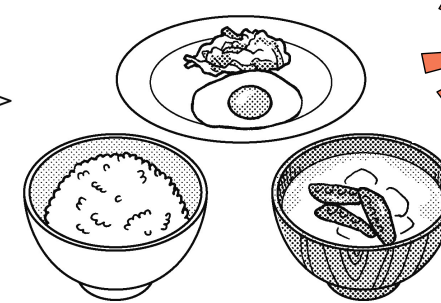
の 飲むの？

のどが渴く前に、こまめに飲みます。運動の前には200ml（コップ1杯分）を飲み、運動中も15分～20分くらいに一度飲むように心がけましょう。寝ている間も熱中症は起きるので、寝る前に200mlの飲むのもおすすめです。

の 何を飲むの？

基本的には水かお茶です。少しの運動なら、スポーツ飲料は必要ありません。スポーツ飲料やジュースには、糖分がたくさん含まれているので、虫歯や肥満の原因になります。激しい運動の時に、塩分の入ったスポーツ飲料を飲みましょう。

あさ すいぶんほきゅう 朝ごはんでも水分補給



わたし たちは、の もの 飲み物だけでなく、ごはんやおかずからも水分をとっています。あさ ん 朝ごはんを抜いてしまうと、その分の水分も減ってしまいます。1日元気に過ごすためにも、あさ ん 朝ごはんをしっかり食べましょう。

の のこ 飲むの 残り 注意！

ペットボトルは直接口をつけて飲むので、口の菌が中に入って、暑さで増えやすくなります。菌が増えたものを飲むと、お腹が痛くなったり、吐いてしまったりします。できるだけ早く飲み切りましょう。

