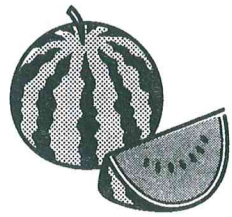
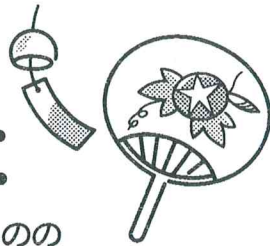


たのしくたべようニュース



夏の生活で 気をつけたいこと

夏は、こまめな水分補給が大切ですが、冷たいものとりすぎには気をつけましょう。



冷たいものをとりすぎると

冷たい食べ物や飲み物のとりすぎは、下痢の原因になります。これは冷たいものをたくさんとると、熱が奪われるので、熱を生み出そうとして腸が激しく動き、水分を腸で吸収できないまま排出するようになるためです。

暑い日は、たくさん冷たいものをとってしまいがちなので、適量を心がけましょう。また、水分補給の際は、こまめに少しずつとるようにしましょう。



下痢の時の 食事のポイント

下痢の時は、脱水にならないようにすることが大切です。飲み物は、経口補水液がもっとも吸収されやすいです。また、おかゆやうどんなどの消化のよい食事にしましょう。脂肪の多い肉や食物繊維の多い野菜は、おなかに負担になってしまうため、控えるようにしましょう。



冷たい飲み物の 糖分のとりすぎ注意

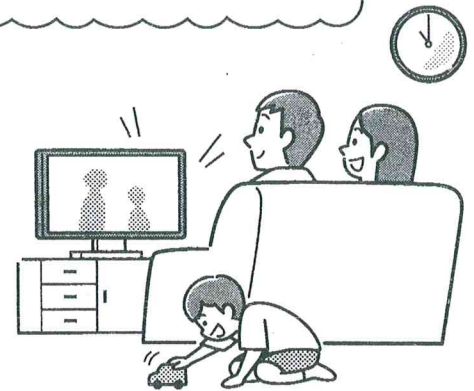
冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく、口当たりもよいため、ついたくさん飲んでしまいます。そのため、糖分を知らないうちに多くとるようになります。

水分補給をする時は、甘い飲み物ではなく、水や麦茶を選ぶようにしましょう。

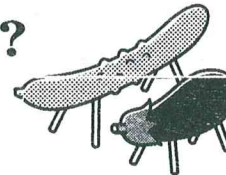


夜ふかしをしていませんか？

日本の子どもたちは、世界で一番睡眠時間が短いといわれています。その原因は、夜ふかしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜ふかしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満発生のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こしたりするといわれています。睡眠時間を確保するために、ご家族で早寝早起きに取り組んでみませんか。

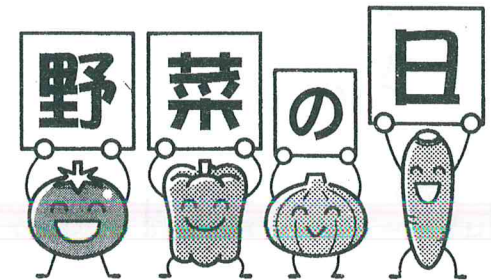


どんな行事？ お盆



お盆は、先祖の霊を迎えて供養する行事です。13日の夕方になると、先祖の霊が道に迷わないように迎え火をたいたり、盆棚をつくって夏の作物を供えたり、なすやきゅうりで作った牛や馬を飾ったりします。お盆の終わりには、送り火をたきます。

8月31日は



8月31日は、「や(8)さ(3)い(1)の日」です。野菜をたくさん食べましょう。

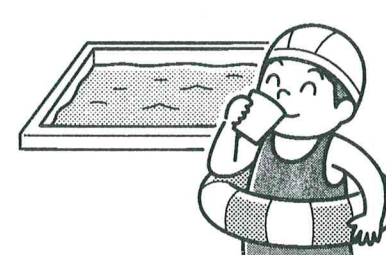
忘れないで！ 大切な水分補給

子どもは、おとなよりも新陳代謝が激しいため、たくさん汗をかいたり、1日に何回も排尿したりします。そのため、水分をしっかりと補給することが大切です。のどが渇く前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。

起きた時に



遊びの前後に



入浴の前後に

