



令和7年7月号
群馬県立館林特別支援学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

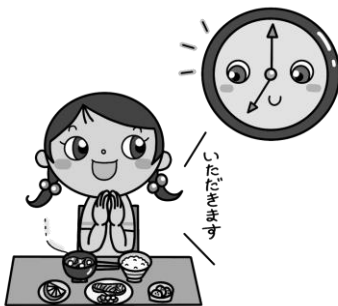
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。



オクラは野菜の☆です！

アフリカ生まれの野菜！

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。



花もとても美しい！

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



成長期の健康づくり！

免疫力を高めるカロテン（ビタミンA）や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

ネバネバ成分が効く！

ねばりのもと水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。

おくらの中のネバネバ成分は水に溶けやすいので、ゆでるときは短時間で仕上げましょう。

また、輪切りにすると星の形になるので盛り付けがたのしくなりますよ☆

