

# 6月 食育だより

いよいよ梅雨入りも間近です。湿度が高く、気温も上がるこの時季は、食中毒の予防が大切です。食事前

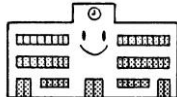
の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。また、4月からの疲れが出や

すい時期でもあります。十分に休養をとり、一日三食をしっかりと食べ、元気にすごしましょう。

## 6月は食育月間

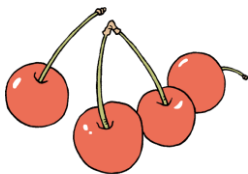
毎年6月は食育月間です。食育は生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となります。何か特別なことを学んだり、食べてみたりすることのように感じますが、決してそれだけではありません。誰かと一緒に食事を楽しむのも食育です。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。

今月の18日に給食試食会を行います。ご参加お待ちしております。



### 旬の果物

#### さくらんぼ



春から初夏にかけて収穫されるさくらんぼは、産地が限られ、栽培に手間のかかる果物です。ビタミンCやカリウムが多く含まれるため、疲労回復や肌荒れの改善に役立つとされています。

### 水分補給で熱中症予防

初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることもあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分補給が大切です。ただし、清涼飲料水を常に飲み続けるのはおすすめしません。ペットボトル症候群といい、糖分を多く含む飲み物を大量にとることで、糖尿病が悪化したような状態になります。近年問題になっていると、昨年の学校保健委員会で学校薬剤師の小林先生からご指摘がありました。スポーツドリンクは大量の汗をかくときにし、日常的な水分補給は麦茶にしたり、水分は飲み物から、ミネラル分は食事からと分けてとったりするとよいかもしれません。