

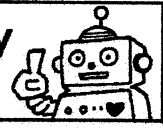
梅雨近くになると湿気が多く、気温が高い状態の日が多くなります。そんな日は熱中症に注意です。湿気が体にまとわりつき、汗が乾きづらいため体の中に熱がこもりやすくなります。体も暑さになれていないため、水分補給が遅れがちです。汗をかいたら拭き、こまめな水分補給をこころがけましょう。また、朝食をしっかりとることは、一日の大切な水分塩分補給となります。給食のスープなどからも水分・塩分補給できます。

## あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう



### Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

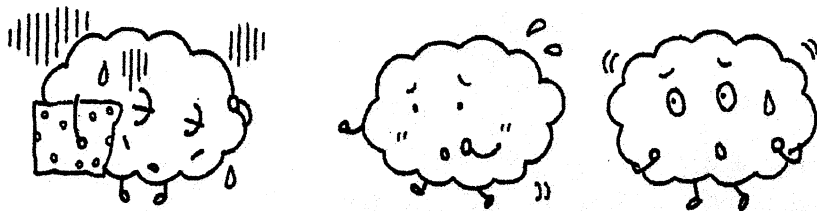
Let's study English♪



A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

## 朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。



朝ごはんを食べると熱中症の予防にもなります。

※藤沢市の食育冊子のお知らせ

## 食育啓発冊子 大切です！食生活

食習慣は、子どもたちの習慣がその後大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。

学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもたちの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。



QRコードを作成しましたので、  
見てください！

# そらまめのさやむきをしました

1年生とけやき級のみなさんが5月9日(木)のそら豆をむいてくれました。  
 なんと100kgもありました!! 固いので、最初は大変でしたが、コツがわかると、集中してどん  
 どんむいていました。(一人10本以上もありました) おかげでおいしくそら豆がいただけました。  
 6月には2年生がとうもろこしのかわむきを予定しています。



熊本県産の  
そら豆。  
大粒でした。

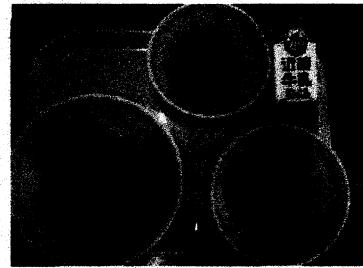


大きなザルに2はひ!

お天気も  
なんとか  
もってくれ  
外で楽し  
できました!



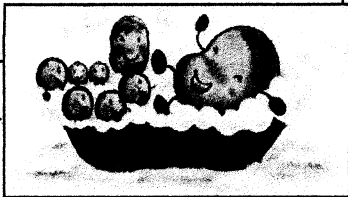
↑  
カミ入れとグリツ  
2はひます!  
むいた後は手をきれいに  
洗いました。



- メニューは、
- ・とり肉とごぼうの  
あじわ
  - ・とうもろこし
  - ・そらまめ
  - ・牛乳。

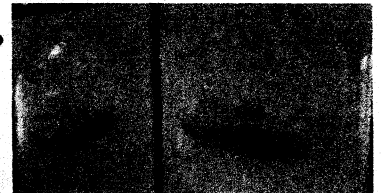
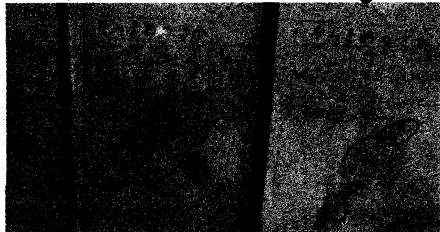
「そらまめくんのベッド」は本当だったよ!  
 「ふゆふゆのベッドだ、いいなー」 いろんな感想が  
 きました。

そらまめをむく前に図書室の村田先生  
 にご協力いただき、「そらまめくんの  
 ベッド」を先生に読んでいただきました。



村田先生  
ありがとうございます

クラスにもうたら  
 かんまつ用紙にそらまめのこぼ  
 たくまをかわりました ↓



5月30日は

ごみゼロ  
の日

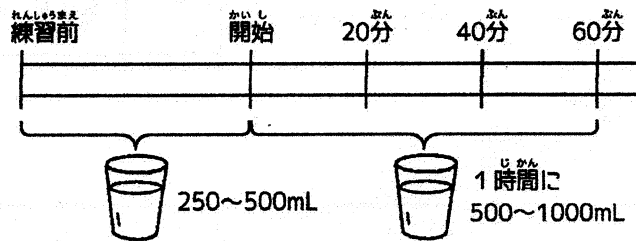
「そらまめのさやはごみじゃ  
 ないんです。生まれかわる  
 ぶんごさんのごぼりになります」  
 1年生のけんたは、11石が入らな  
 いようにそら豆のさやを集めてくれました。

## 6年生、体育大会におきて

みんな、がんばってください!!

### 練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。  
 具体的には練習前に250~500  
 mL、練習中は20分に1回程度給  
 水タイムをとって、1時間に500~  
 1000mLとるようにしましょう。  
 汗をかくと体内の塩分も失うので、  
 塩分も一緒に補給しましょう。

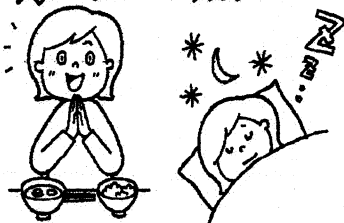


※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を  
 含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。

暑くてもこまめに  
 注水しましょう。

体を休めることも大切!

食べることも寝ることも



大切なトレーニング!