☆青空の子どもたち☆　　横浜市立中丸小学校

学校だより8･9月号

令和５年８月２８日

味噌汁のススメ

校　長　　吉田　りえ

残暑の中、子どもたちの学校生活がスタートします。夏休み中も感染対策に留意され、各ご家庭で過ごされたことと思います。子どもたちにとってどのような夏休みだったでしょうか。

今年はまだまだ熱中症対策に気が抜けません。容赦なく照り付ける太陽を見ながら、学校でもこまめな水分補給や屋外での活動制限等、安全第一で活動をしています。熱中症はどのように予防することが有効なのでしょうか。また様々なグッズが世の中にあふれていますが、皆さんはご家庭でどのように対策をされていますでしょうか。

熱中症対策として水分と塩分の上手な補給がポイントとなるかもしれません。水分補給の時に子どもたちはスポーツドリンクを好むことが多いようです。スポーツドリンクは水分や塩分を体に取り込みやすくできているので、熱中症の時には有効でしょう。しかし、日常的な対策としては食事とこまめに飲むお茶やお水で十分です。スポーツドリンクには塩分もありますが糖分も多く含まれており、５００㎖のペットボトルのカロリーはご飯半膳くらいに相当します。熱中症対策で飲んでいるとカロリーオーバーも心配です。症状のない時は活動内容に応じて適切に水分補給ができるとよいですね。

そこで、味噌汁をお勧めしたいと思います。朝から適切な水分、塩分、ミネラル類を補給できる味噌汁は、熱中症対策のみならず免疫力を高める食事としても注目されているそうです。朝ご飯に味噌汁を１品付けるだけで水分と栄養補給ができるということです。また、夏野菜を具材にすれば火照った体の熱も取ってくれます。朝から熱いものは食欲がわかないというときは前夜に作り、冷蔵庫で冷やしておくのもよいかもしれません。

さて、味噌はその昔からいろいろなことわざにも使われています。健康に関するものが多くあり、体に良いと伝えられてきたものなのですね。

〇味噌汁は朝の毒消し…味噌汁を一杯飲むと体の毒を出してくれる
〇味噌汁は不老長寿の薬…味噌汁を飲んでさえいたら元気で長生き
〇味噌汁一杯三里の力…1 杯の味噌汁を飲めば、三里（約 12 キロメートル）歩いても疲れない

味噌が使われていることわざや慣用句を調べてみるのも面白いですね。残暑を元気に乗り切るためにも、味噌汁の力を借りてみませんか。

行動制限はなくなりましたが、新型コロナウィルス感染症の感染がなくなったわけではありません。安全安心を第一に教育活動を行っていくことに変わりはなく、安心して過ごせるように学級や学年づくりを進めています。子どもたちの笑顔のために、“チーム中丸”として一人ひとりの子どもたちの理解と心に寄り添う指導に一層努めてまいります。引き続き、保護者・地域の皆様の温かいご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。