

# 食育だより



瑞穂野南小学校  
令和6年7月号

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

**何を飲む？**

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

**いつ飲む？**

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりと、とりましょう。

**飲む量は？**

運動をする30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

## 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



### つくってみませんか？ 手作りスポーツドリンク

- 〈材料〉
- 水 1L
  - 塩 1～2g
  - 砂糖 40～80g
  - レモン汁 適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。



## ただ ちゃわん も かた み つ 正しいおはし・茶碗の持ち方を身に付けよう

おはしを正しく持つことができると、食べ物をはさんだり、切ったりするのもスムーズにでき、見た目もきれいです。おはしを正しく持つようにしましょう。



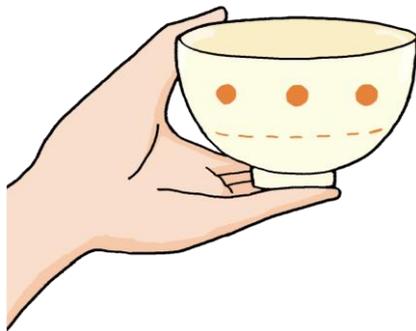
えんぴつのように、おはしを1本持ちます。



もう一本のおはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

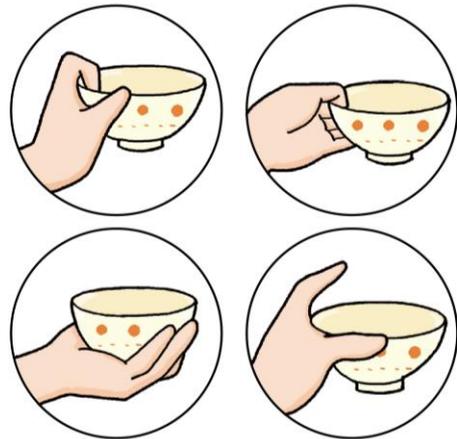


親指、人差し指、中指で上のおはしを動かします。下のおはしは動かしません。



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶碗のへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

### こんな持ち方はやめよう



## しょく たいけん ひろ 食の体験を広げよう！



学校では、給食当番をした時に、ワゴンを運んだり、配膳台を拭いたり、食器を用意して料理をよそったりしています。おうちでも夏休み中、できることは家族に協力してやりましょう。

また、夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。



### 6月の放射性物質検査結果

6月6日に使用した「にんじん」と、6月17日から24日までの「調理済みの給食」ですが、検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。なお、次回は7月18日を予定しています。検査結果は翌月の「食育だより」でお知らせします。