



R5 食育だより 7月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。「何だか食欲がわかないな・・・」と思う人もいるかもしれません。でも、体調が悪くないのに、きちんと食事をしないとどうなるのでしょうか。熱中症予防について食事の面から考えてみましょう。

食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50～70%は水からできています。日本人の大人一人が1日にとる水の量は、1日2.2ℓです。水は見過ごされがちですが、人間の健康にとって欠かせないもので、体重の1～2%が失われるとのが渴いたり、おしっこの量が減ったりするだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。さらに減ると脱水症になり、命に危険がおよびます。

Q 問題です

給食を全部食べると、水分はどのくらいとることができるでしょうか？

- ① およそコップ1ぱい分(200ml)
- ② およそペットボトル1本分(500ml)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分(1000ml)



給食でも、その他の食事でも、栄養成分で一番量が多いのは『水分』です。熱中症予防のためにも、しっかり食事をとることはとても大切です。

大人が1日に必要な2.5ℓの水分のうち、食事からは1ℓほどとることができます。厚生労働省では、日常生活（大量に汗をかかない生活）における水分補給は1日当たり1.2ℓを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないように注意を呼びかけています。（体内で約0.3ℓの水分が作られます）

特に、運動をする人は、運動の前後に体重が減っていないか確認するようにして、体調管理に役立てることもおすすめです。

知ってた？ 給食の水分量

7月3日の給食の水分量です。（4年生1人分の量で計算しています）

ある日の給食の水分量	
ご飯	約 90 g
牛乳	約180 g
あじのマリネ	約 45g
おひたし	約 35g
みそしる	約 170g
水分量の合計	約 520g



- ・料理に使った水分量を足しあわせました。
- ・実際は調理の中で水分が流れたり、蒸発したりするので、これより少なくなります。

クイズの答えですが、水1gは1mLになるので

A 正解は

② およそペットボトル1本分(500mL)

ご飯や汁物から、意外にたくさん水分が取れていることがわかります。1日3食しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。ふだんは水や麦茶などがおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲み切りましょう。

スポーツドリンクも上手に使う！



運動をしてたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを飲んだり、0.2%程度の塩分を補給したりするとよいでしょう。



とよさと 給食マナーアップ週間

給食マナーの向上を目指して、豊郷地域学校園4校同時に「とよさと給食マナーアップ週間」を、6月12日～16日までの5日間、実施しました。給食委員会の児童が、1・2年生にマナーについての話をしたり、給食時には毎日、めあての内容を放送でお知らせしたりしました。子どもたちは、放送を聞き、各クラスで、マナーに気をつけて給食を食べていました。



旬の食べ物 にがうり

うり科の植物で、沖縄では「ゴーヤー」と呼ばれ、全国で食べられるようになって「ゴーヤ」と短く呼ばれるようになりました。また、苦味があるので「にがうり」とも呼ばれます。



にがうりにはビタミンCがたっぷりです。また、苦味には食欲を増す効果があるともいわれています。



きゅうりに似ていますが、表面はでこぼこで、中に白い『わた』があり、それを取り除いた部分を食べます。

7月12日に「ゴーヤチャンプルー」が給食に出ます。お楽しみに!!