

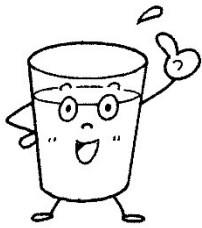


しょくいく

食育だより

岩国市立灘小学校
令和8年5月19日
(毎月19日は食育の日!)

運動会まで1週間を切りました。最近では、早い時期から暑くなってきているので、早めの熱中症予防が大切になります。そこで、熱中症を予防するための水分補給(食事)について考えてみましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

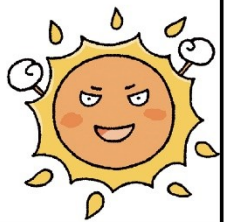
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



しょくじ たいせつ すいぶんほきゅう 食事も大切な水分補給

1日に摂取する水分の約半分は食事からです。食事を抜くとエネルギーや栄養素だけでなく、水分も補給されなくなります。つまり、熱中症のリスクを上げてしまう可能性があります。3食しっかり食べることが大切です。



しょくじ 食事のマナーを身につけよう!

5月の給食目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、1人ひとりが気をつけましょう。

しょくじ 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちであらわしています。

しせい 姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事は見ないようにします。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

自分で作ろう! 熱中症対策ドリンク

材料

- 水・・・1L
- 砂糖・・・大さじ2~4
- レモン果汁・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/2

作り方

- 材料を合わせる。
- 砂糖は範囲内で調整する。

果汁を加えることで、飲みやすくなります。

