

食育だより



令和4年
7月号

(毎月19日は食育の日)

大田区立中萩中小学校

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…」。そんな人もいるかもしれませんが、体調が悪くないのに、きちんと食べていないとどうなるのでしょうか。今月は熱中症予防について食事面から考えてみます。

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。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1～2%が失われると、のどが乾いたり、おしっこの量が減るだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。さらに減ると中～高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

問題です

給食を全部食べるとします。水分は、どのくらいとることができるでしょうか？ だいたいの量で教えてください。



- ① およそコップ1杯分 (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)

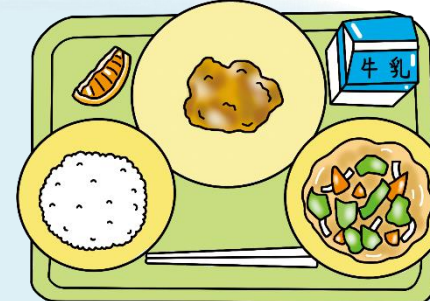
給食でも、そのほかの食事でも、栄養成分で一番量が多いものは水です。熱中症予防のためにも、しっかり食事をとることはとても大事です。なお、大人が1日にとる2.2リットルの水のうち、食事からは1.1Lほどになります。日本生気象学会では、日常生活（大量に汗をかかない生活）における水分補給は1日あたり1.2Lを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないようにと注意をよびかけています。とくにスポーツをする人は、運動の前や毎朝体重計にのって、体重が減っていないか確認するようにして、体調管理に役立ててみるのもおすすめです。



知ってた？ 給食の水分量

ある日の給食の水分の量をお知らせします。3年生一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 90g
牛乳	約 180g
キャベツの呉汁	約 143g
とり肉のからあげ	約 44g
清見オレンジ	約 23g
水分量の合計	約 480g



・料理に使った材料の水分量を足し合わせました。
・実際は調理の中で水分が流れたり、蒸発したりするので、これよりは少なくなります。

つまり、さっきの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)

です。ご飯や汁物から、意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。暑い夏ですが、1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう！

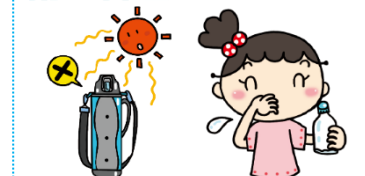
飲み物での上手な水分補給法

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。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

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と、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に！



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

保護者の方へ

日頃より給食指導にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今年の給食も昨年度から引き続き感染症対策を踏まえた給食対応となっております。手洗いの徹底や児童は前を向いて食べるなどの感染予防に努めてまいります。

7月の引き落とし日は7月15日(水)を予定しています。

低学年 中学年 高学年

1. 2年—3,865円 (遠足延期のため減額)
3. 4年—4,500円
- 5年—4,950円
- 6年—4,390円 (移動教室のため減額)