

# 食育だより



令和3年  
7月号

(毎月19日は食育の日)

鋸南町学校給食センター

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。「何だか食欲がわからないな...」。そんな人もいるかもしれません。でも、体調が悪くないのに、きちんと食べていないとどうなるでしょうか。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。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は見過ごされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1~2%が失われると喉が乾いたり、おしっこ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。さらに減ると中~高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

Q 問題です

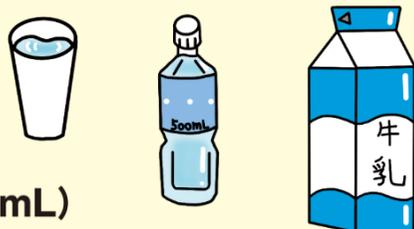
給食を全部食べるとします。1食で水分は、どのくらいとることができるでしょうか？だいたいの量を考えてみましょう。



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ね。

大人が1日にとる水のうち、食事からは約半分になります。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1.2リットルを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起ささないようにと注意をよびかけています。

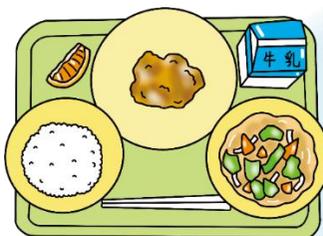
特にスポーツをする人は、運動の前後や毎朝体重計にのって、体重が減っていないか確認するのもおすすめです。



## 知ってた？ 給食の水分量

小学校3年生1人分の量です。

**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！



喉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使う！



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。

### 真鯛の塩こうじ焼きを食べて（味わいカードより）

- ～県の支援事業による無償提供で、勝山で養殖しているマダイをいただきました～
- ほねがなかったので、すぐにたべられました。まだいをたべておいしかったです。できればかんしょくしたかったです。まだいはめったにたべられないから、またたべたいです。（2年生）
- あぶらとあまみがあっておいしかったです！鋸南町のマダイをいただけて、うれしかったです。鋸南町にマダイがいることがわかりました。ありがとうございます。（4年生）
- 今日のマダイは、おいしくてほくはマダイのさしみがすきだけど、やいたのもおいしいなと思いました。みがしまつてご飯とたべたらすごくおいしかったです。みもふわふわでした。とくにびっくりしたのは、鋸南でとったことです！本当においしかったです。（4年生）
- 私はあまり魚がすきではなかったのですが、今日出たマダイはおいしくてはしが止まらなくなりました。マダイと塩こうじとあっていておいしかったです。（6年生）