



# 食育通信 いただきます!

7月号

毎月19日食育の日は、ふるさとくまさんデー

東陽学校給食センター

文責 栄養教諭 松田



食育目標：夏の食生活を考えよう!

給食目標：正しい手洗いをしよう!

## 食事からとる水の量はどのくらい?

日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、2.2リットルです。水は、人の健康に欠かせないもので、体重の1~2%が失われるとのがかわいたり、おしっこの量が減るなど、体に異常がでます。さらに減ると脱水症となり、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)

答えは、右下にあります。給食でも、そのほかの食事でも、栄養成分で一番多いものは、水です。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  
使って



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。

しょくいくげっかん とりくみしょうかい  
**○食育月間の取組紹介**

① やまびこ集会 (6月9日)

食育月間(6月)の目的と取組内容についての説明、そして、すこやか委員会さんからの発表を行いました。



② すこやか委員会による残食調べ(6/9~6/15)・食育クイズ(6/9~6/11)



～ 残食調べ結果 ～  
 1位 2年生 3.4年生 6年生

～ 食育クイズ全員正解クラス ～  
 1年生 5年生 6年生



1位の3クラスは5日間残食が0kg、  
 他のクラスも残りはわずかでした!

何回も挑戦しがんばってくれた人が、たくさんいました!

③ 1年生給食センター見学(6月17日)

給食センターの道具は大きいな～!



給食センター見学を終え、ますます意欲的に食べる1年生です!

④ セレクト給食～ヨーグルト 又はメロン～(6月30日)

どっちもおいしいよ!



ヨーグルトが52人、  
 メロンが30人でした!



② およそペットボトル1本分(500mL)