



七尾市立小丸山小学校
令和5年7月号

梅雨明けると、本格的な暑さかやってきます。「何か食欲がわかないな・・・」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。体力や健康に自信がある人でも、夜ふかしや寝苦しさから睡眠不足になったり、食欲がなくて朝ごはんを食べなかったりすると、熱中症をおこしやすくなります。

7月も3週間あまりで、夏休みをむかえます。夏ばてしらずで乗り切るために、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日約2.2リットル（1キロにつき約35ml）です。水はみずごしがちですが、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、のどが渇いたり、おしっこが減るだけでなく、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、栄養成分で一番多いものは水です。熱中症予防のためにもしっかりと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1.1リットルほどになります。日本気象学会では、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%以上の脱水を起こさないようにと注意を呼びかけています。

特にスポーツをする人は、運動前後や毎朝体重計にのって、体重が減っていないか確認して、体重管理に役立ててみるのもおすすめです。



7月の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になります。3食ともに栄養バランスのとれた食事をきちんと食べよう。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まります。こまめに水や麦茶で水分を補給しよう。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になります。また、冷たい物のとりすぎは、おなかをこわすので気をつけよう。

知ってた？ 給食の水分量

ある日の給食の水分量をお知らせします。4年生一人分の量で計算しています。

ある日の給食の水分の量 (およそ)	
ごはん	95g
さけのこうじやき	25g
あおなごまあえ	45g
めったじる	160g
いちご	15g
牛乳	180g
水分量の合計	520g



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。

ごはんや汁もの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。

<クイズの答え>

A 正解は ② およそペットボトル1本分 (500mL)



牛乳は栄養のカクテル！
たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。



カルシウムの吸収率がばつぐん！
将来への「カルシウム貯金」にも

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときの飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

