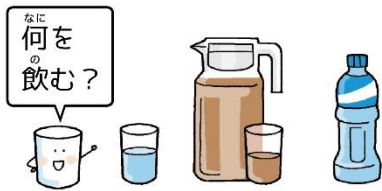


7月 食育だより

令和7年7月号
船橋市立法典小学校

蒸し暑い日が続きます。体が疲れやすく食欲が落ちてしまいがちです。生活リズムをくずさないこと、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎないことが大切です。夏の暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

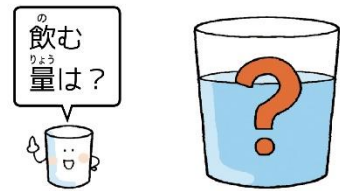
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



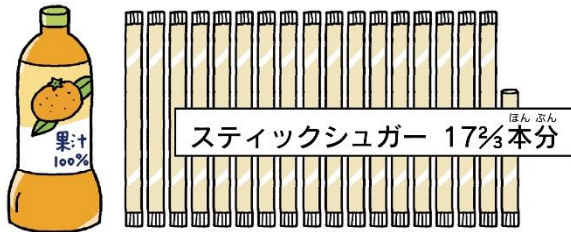
いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



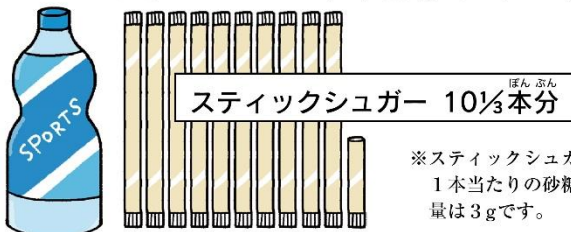
飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



食中毒予防の基本

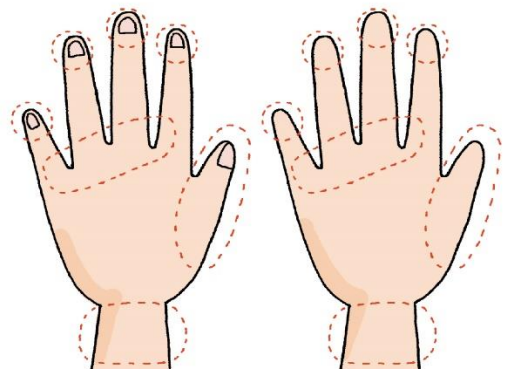
てあら
手洗い

《今月の目標》

衛生に気を付けて
食べよう

- ★とくに、指先、つめの間、親指、手首が洗いづらい部分です。ていねいに洗いましょう。
- ★食事の前には、必ず石けんを使い手を洗いましょう。

洗い残しの多い部分



★間食(おやつ)のとり方を考えよう

間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、肥満や生活習慣病の原因になります。だから食べずに、時間や量に気をつけて食べるようにしましょう。

その間食、もしかして……

糖分 とりすぎ!?



チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

脂質 とりすぎ!?

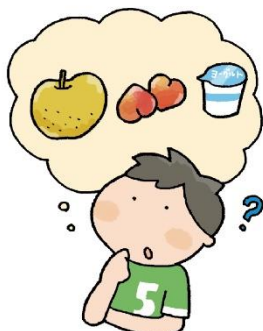


スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。

見直そう!
間食の
とり方



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



夏休み

協力し合おう! 家庭の仕事



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

給食室通信

この時期の調理室は、毎日大変な蒸し暑さです。白衣と帽子、マスクに身を包み、過酷な状況での調理作業ですが、子供たちの声に元気をもらいながら給食を作っています。この時期は、季節の食材を特に多く使います。「前は食べられなかったけど今日は食べられた!」と教えてくれる児童が多く、とても励まされます。これからも色々な食材や料理を味わい、豊かな食経験を育ててほしいと思います。