

# もぐもぐ通信



食育だよりNo.4  
令和5年6月  
板城小学校

気温や湿度が高くなり、じめじめした季節がやってきました。これからの季節は、暑さで疲れやすく、夏ばて予備軍も現れがちです。まずは早く寝て、睡眠を十分にとること、そして、朝ごはんをきちんと食べることで、今から体調をしっかりと整えておきましょう。



## こまめに「水分補給」をしましょう！



私たちの体は、暑い時や運動をした時、汗をかくことによって熱を放散し、体温が上がりすぎないように調節されています。ところが、水分が不足すると、この調節機能が失われてしまいます。

体重の1%の水分が失われると…



4%の水分が失われると…



10%の水分が失われると…

のどがかわいたな



- ・立ちくらみ
- ・ボーッとする
- ・足がつる



- ・頭がガンガンする
- ・吐き気
- ・ぐったりする



- ・けいれん
- ・意識障害
- ・腎機能低下

命の危険！

「のどがかわいたな」と感じた時には、すでに体重の約1%の水分が失われているそうです。また、たくさん飲んでも一度に吸収できる量は限られているため、こまめにとることが大切です。

ふだんの運動では

- ・水やお茶がおすすめ！
- ・20分ごとに100～250mLがめやす



大量の汗をかいた時、脱水症状がある時

- ・塩分のとれるスポーツドリンクや経口補水液
- ※ただし、糖分も多いので、飲みすぎ注意！



水 1L

+

砂糖 40g (4%)  
塩 2g (0.2%)

(作り置きはできません！)

自分で作ることもできるよ。

## 【知っていますか？広島県の郷土料理】

～郷土料理の由来や特徴を紹介します～

### 小いわし料理

6/12から、小いわし漁が解禁になりました。広島では、カタクチイワシのことを「小いわし」と呼び、親しまれています。新鮮なものは刺身でも食べられます。



給食では「小いわしの天ぷら」で登場！

骨ごと食べられて、カルシウムもいっぱいだね！



# うんちのひみつを見つけよう

2年生で、食べ物とうんちのひみつについて学習しました。そして、食べた物でうんちの形態が異なることや、体が元気かどうかを教えてください、元気なうんちを出すためには赤・黄・緑のグループの食品をバランスよく食べるとよいことを発見しました。

学習後、3日間のうんち調べをしました。毎日バナナうんちが出ている子もいる一方、なかなかうんちが出ない子もいるようです。毎日の食事をバランスよく食べることに加え、量をしっかり食べることやトイレに行く時間をつくることも大切ですね。



## 【うんちへのお手紙】

- ・ジュースとアイスを食べるけど、赤・黄・みどりもたべからね。ぴちぴちうんちやころころうんちじゃなくて、バナナうんちにして出すからね。
- ・ころころうんちをやめて、バナナうんちを出したいなとおもうんだよ。だってきもちよくてすぐに出るから。
- ・元気なうんちを出すために、えいようをたくさんとって、きれいなものもたべていくよ。

# リクエスト給食を考えました！

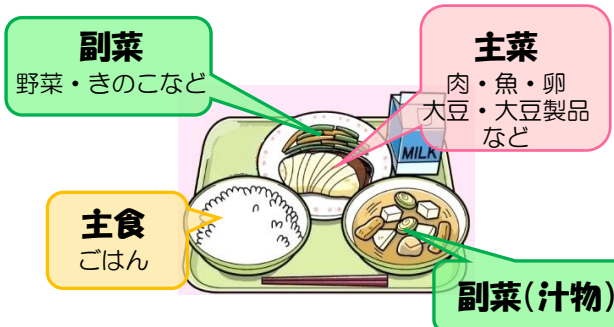
11月に板城小学校のリクエスト給食が実施されます。そこで、みんなに食べてもらう献立を5年生に考えてもらいました。

献立を考える時には、栄養バランスはもちろん、調理作業時間や給食費のこと、使う食器や食缶のことなど、条件がたくさんあります。また、食べる季節に合わせ、旬の食材や東広島産の食材も使います。このうち、5年生には「栄養バランス」と「季節感」をポイントに考えてもらいました。



## ポイント1：栄養バランス

- ・主食、主菜、副菜、(汁物)をそろえる。



- ・赤、黄、緑の食品をそろえる。

## ポイント2：季節感

- ・11月頃にとれる食材を取り入れる。



## 【児童の感想】

- ・いろいろな組み合わせがあるから、楽しいけど、すごくこまりました。
- ・これがえらばれたら、食べた人がえがおになれるように作れました。
- ・考えてみて、こんなにむずかしいと思っていなかったの、お母さんすごいなと思いました。
- ・みんなが好きそうなこんだてを作ったのでぜひ食べてもらいたいです。

素敵な献立がたくさんできあがりました。さて、どんな給食が選ばれるかな？ お楽しみに！