

給食・食育だより

西郷村学校
給食センター
令和4年度3号

気温が一気に高くなり、すっかり夏の陽気になりました。体が暑さに慣れていないので体がだるく感じ、不調を感じやすくなっています。

夏休みまであともう一息です。暑さに負けない体づくりをしていきたいですね。

*** 水分補給をしっかりとしましょう ***

室内・屋外にかかわらず、熱中症は起こります。「のどが渴いたな」と思ったときには危険信号です。こまめに水分補給をすることが大切です。

① 体の約60～65%は水分です。

- ・体の中には、血液や細胞液など60～65%が水分でできています。
- ・汗や排泄物で出た水分を食事や飲み物で取り入れています。

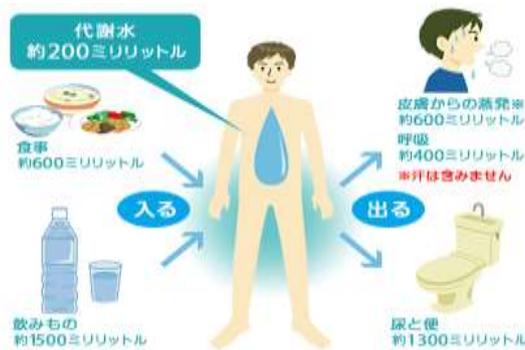
② 体の水分が少なくなると体に異常が出てきます。

- ・運動や暑さで汗が出ると体の水分が体外に出てしまいます。

③ 水分はこまめに飲みましょう。

・のどが渴いたからと、一度にたくさん水分を飲んでもおしっことして出てしまい、体には残りません。休み時間や休憩時などコップ一杯ずつこまめに飲みましょう。

・朝ごはんにお味噌汁やスープを摂ることで水分、塩分、ビタミン補給ができます。



その水分を失うとこんな症状が...

水分減少率 (体重に占める割合)	主な脱水症状
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、 体温上昇、疲労困ぱい、 尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうたがる感じ
8%～10%	身体動揺、けいれん

出典：環境省「新中産環境保健マニュアル 2009」

*** 食育の授業がスタートしました ***



今年度も西郷村内の各学校と連携しながら食育の授業を行っていきます。子どもたちが少しでも食に興味・関心をもち、将来の健康作りの一端となればと思います。

朝ごはんの大切さやおやつの上手な取り方をテーマに取り組みました。

7月6日(水) 塩昆布和えに使用するきゅうり20kgは、西郷村農業公社(農業女子の菊地愛美さん)より無償提供いただいたものです。「ブルーム」という品種のきゅうりです。