

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和8年度 第5号

文責：所 長 池田 早苗

文書：栄養教諭 草野 理香

2 学期が始まりました。みなさんは、学校のリズムを取り戻してきましたか？まだまだ暑い日が続きますので体調管理をしていきましょう。

～適切な水分補給を心がけましょう～

運動をすると大量の汗をかき、体の水分が失われます。運動前・運動中・運動後には、適切な水分補給をしましょう。汗が多い場合には、スポーツドリンクがおすすめです。

★運動中の水分補給の役割★

- ①体温の上昇をおさえる
- ②疲労を遅らせ、回復を早める
- ③水分、電解質、糖質の補給
- ④パフォーマンスの低下を防ぐ

★水分補給のポイント★

- 運動前は、ゆっくり飲む
- 夏の運動時はこまめにスポーツドリンク
- レクリエーション（外遊びなど）には水や麦茶がおすすめ
- 運動後も忘れずに水分補給



カビが発生します！

飲みかけたペットボトルの長時間の放置には注意しましょう！

～水筒の管理について～

基本の洗い方

- 1、水ですすぐ
- 2、栓やパッキンを外す
- 3、台所用中性洗剤で洗う
- 4、しっかりと乾燥させる

×やってはいけないこと×

・たわしや研磨剤が入ったスポンジでこすること
傷がついてしまい、汚れや臭いが残りやすくなります。



きれいな水筒でしっかり水分補給！

におい残りにはクエン酸！

クエン酸は水筒に固着した斑点状のサビやざらつき・におい残りなどを取り除くのに適した成分です。

～使い方～

- ①ぬるま湯にクエン酸を溶かす。
（500mLに小さじ1が目安）
- ②水筒に注ぎ入れて3時間ほど放置
- ③クエン酸水を捨てて、水でしっかりすすぐ

「出典：象印 暮らしのかくし味」