

# 給食だより

宇美町立宇美東小学校  
令和7年 7月号

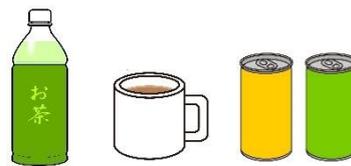
すいぶん ほきゅう

## 水分補給のポイント

子どもの体の約70%（成人は約50～60%）は水分です。水分は、血液となり体全体に栄養や酸素を運ぶ、体内の老廃物を体外に排泄する、汗をかくことで体温調節をするなどはたらきがあります。体の中の水分が足りなくなると、脱水や熱中症を引き起こす危険性があるため、適度に水分補給を行うことが大切です。



### の 物の すいぶんほきゅう 飲み物からの水分補給



### なに の 何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。

運動などで汗を多くかいた時は、水分と塩分が補給できるスポーツ飲料を活用してもよいです。しかし、糖分も含まれているため、飲み過ぎには注意が必要です。

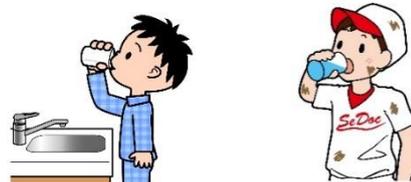


### の いつ飲む？

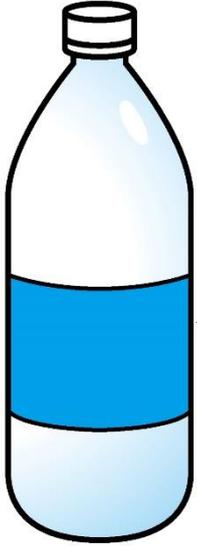
「のどがかわく」ということは、体の中の水分が不足しているサインです。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲むことが重要です。起床後、入浴前など、活動の前後に飲む習慣をつけるのもひとつの方法です。

運動をする時は、運動前、運動中、運動後にも水分をとるようにしてください。



## せいりょういんりょうすい の す ちゅうい 清涼飲料水の飲み過ぎに注意！



せいりょういんりょうすい くち の  
清涼飲料水は口あたりがよく、ごくごく飲んでしまいがちです。しかし、  
おお とうぶん ぶん の す むしば ひまん げんいん  
多くの糖分が含まれているため、飲み過ぎると虫歯や肥満の原因になります。

500ml のペットボトルに、30~60g の糖分が  
ふく 含まれているものもあります。WHO (世界保健機  
こう にち さとうせつしゅりょう めやす せいじん  
構) は1日の砂糖摂取量の目安を、成人では25g  
いか ししん だ  
以下という指針を出しています。

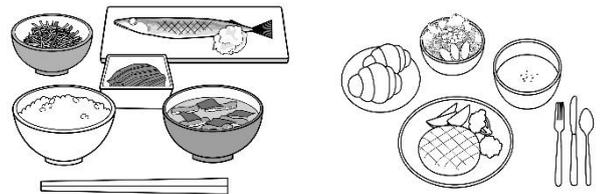
## いんりょう の のこ ちゅうい ペットボトル飲料の飲み残しに注意！

あつ じ き いんりょう あつか ちゅうい ひつよう ちよく  
暑い時期は、ペットボトル飲料の扱いに注意が必要です。直  
せつくち なか さいきん はい おんど えいよう  
接口をつけると、ペットボトルの中に細菌が入り、温度や栄養の  
じょうけん さいきん そうしよく  
条件がそろそろと細菌が増殖します。

しょくちゅうどく ぶせ いんりょう はや の  
食中毒を防ぐために、ペットボトル飲料は早めに飲みきる、  
ようい とき そぞ の ちようじかんほうち  
コップが用意できる時にはコップに注いで飲む、長時間放置した  
の こころ  
ものは飲まないなどを心がけるようにしたいですね。



## しょくじ すいぶんほきゅう 食事からの水分補給



すいぶん の もの じつ しょくじ するもの  
水分は飲み物からだけではなく、実は食事からもとっています。汁物をはじめ、ごはんやおかず  
すいぶん ぶん あせ とき する するもの  
にも水分が含まれています。汗をかいた時は、みそ汁やスープなどの汁物で、ミネラルも一緒に補給  
するとよいですね。

また、夏が旬の野菜には水分を多く含むものも  
なつ しゅん やさい すいぶん おお ぶん  
あります。食事に夏野菜を取り入れてみるのもおす  
しょくじ なつやさい と い  
すめです。

の もの しょくじ すいぶんほきゅう  
飲み物からだけでなく、食事からも水分補給がで  
わす にち しょく た  
きることを忘れないで、1日3食しっかり食べるよ  
うにしてくださいね。

