

9月食育だより

令和7年9月
周南市立福川中学校
食育担当

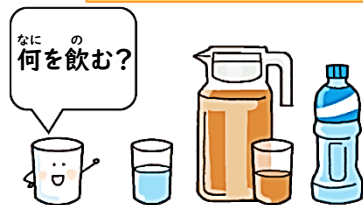
意識して水分補給をしよう

暑い中で体調管理に欠かせないのは、水分補給です。

人間は1日に2.5リットルほどの水分が必要です。人間の体の約60%は水分で、5%失うと脱水症状や熱中症などの症状があらわれます。夏は体の水分が汗となって排出されやすいので、意識して、こまめに水分補給をしましょう。また、飲み物だけではなく、食品からも「食べる」水分補給を活用すると、無理なく摂取できそうです。



熱中症を予防する 水分補給のポイント



普段の生活では、水や麦茶で水分補給をします。大量に汗をかくときには、スポーツドリンクを利用しましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をします。運動中だけでなく、運動前、運動後にも水分補給をしっかりしましょう。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物からも、とることができます。



手作りスポーツドリンクを作ってみよう!

【材料(作りやすい分量)】

水 1リットル
砂糖(またはハチミツ) 大さじ4~6
塩 小さじ1/5
レモン汁 大さじ1

材料をよく混ぜれば完成!

砂糖の量はお好みで調節しましょう。

汗で失われた塩分、水分の吸収を助ける糖分、そしてレモンに含まれるクエン酸は疲労回復に効果的です。



水をガブ飲みしても、水分は体内に一気に吸収されません。こまめな摂取が大切です。「のどがかわいた」と感じる時は、すでに体に必要な水分量の1%が不足している合図です。早めに水分チャージを!



やさしい もっと野菜を食べよう



みなさんは、1日に「野菜」をどのくらい食べているでしょうか？

給食時間に各学級を見ると、「この野菜が苦手で食べられない」という人が、若干見られます。

でも「野菜」は、私たちにとって、毎日を元気に過ごすためになくてはならない大切な食べ物です。

健康を維持するうえでも、積極的に食べましょう。

◆野菜は大切な栄養源◆

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み、これらの栄養素は体の中で様々なはたらきをします。



●野菜に含まれる主な栄養のはたらき●

ビタミンA : 目や肌、粘膜の健康を保つ

カリウム : ナトリウム排泄

ビタミンC・E : 抗酸化作用

食物繊維 : 腸の健康を保つ・生活習慣病予防

ビタミンB群 : エネルギー代謝に関与

緑黄色野菜

ブロッコリー



トマト



にんじん

その他の野菜

だいこん



キャベツ



れんこん



なす



とうもろこし



たまねぎ

◆野菜は1日にどのくらい食べたらいいの?◆

1日の野菜摂取量の目標値は350g以上

緑黄色野菜

1/3 (120g以上)

その他の野菜

2/3 (230g以上)

生野菜なら…



両手3杯分が目安

野菜料理なら…



小鉢5皿分が目安

◎上手にたくさん野菜を食べるコツ◎

加熱調理する : 加熱することでカサが減り、量をたくさん食べやすくなる!

調理いらずの野菜を活用する : ミニトマトやレタスなど、洗うだけ・ちぎるだけで、そのまま食べられる

野菜が便利!

冷凍やカット野菜、缶詰などを活用する : 下処理の手間を省いて、お手軽に野菜がとれる!

