



給食だより 7月号

令和8年6月30日
品川区立宮前小学校
校長 三浦 一輝
栄養士 濱 美咲

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動するときは、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする 30分前は、250～500mL の水分を摂取し、運動中は 200～250mL を1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい？



甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



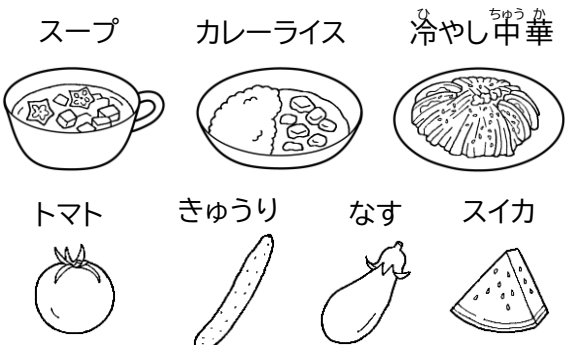
飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



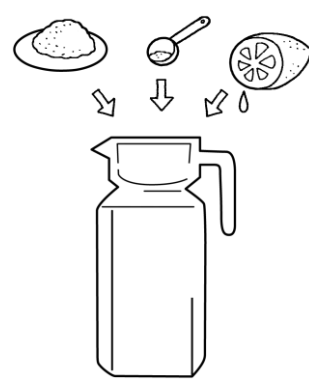
飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからとることができます。



つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

- 〈材料〉
- ・水 1L
 - ・塩 1～2g
 - ・砂糖 40～80g
 - ・レモン汁 適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみましょう。

