

しょくいく

食育だより

令和8(2026)年7月 No. 4
大阪市立大隅東小学校
(発行：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

家庭配付用献立表

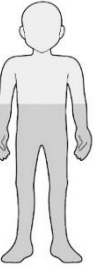


すいぶん やくわり 【水分の役割】

すいぶん やくわり おも
水分の役割は、主に3つあります。

- ① 汗になって、体温を調節する。
- ② 血液になって、体のすみずみまで栄養を運ぶ。
- ③ 尿になって、いらぬ成分を体の外に出す。

からだ すいぶんりょう
体の水分量



わたし た もの の もの からだ なか すいぶん
私たちは、食べ物や飲み物から体の中に水分をとりこんでいます。

とく こ たいじゅう はんぶん いじょう すいぶん あせ によろ べん だ からだ
特に子どもは体重の半分以上が水分です。汗や尿、便を出すことで体
なか すいぶん へ ふそく
の中の水分は減り、不足していきます。不足したままでいると、心拍数や体
おん じょうじょう だっすいしょうじょう ひ お いのち
温の上昇をまねき、脱水症状を引き起こして命にかかわることもあるた
め、適切に水分をとるようにしましょう。

すいぶん 水分をしっかりととりましょう



つゆ あ ほんかくてき なつ きび あつ つづ
梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。厳しい暑さが続くことが
よそう ねちゅうしょう き
予想されるので、熱中症に気をつけましょう。

こ たいおんちようせつきのう すいぶん たいしゃきのう みじゆく だっすい
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。熱中症予防にはこまめな水分補給を行うことが大切です。

すいぶん ほきゅう 熱中症を予防する 水分補給のポイント



なに の 何を飲む？



ふだん みず むぎちゃ すいぶん ほきゅう
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。

あま たんさんいんりょう どうぶん おお の
甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることがあるので、水分補給代わりに飲むことは避けましょう。

いつ飲む？



かん まえ
のどがかわいたと感じる前に、こまめに

すいぶん じゅうよう すず しつない
水分をとることが重要です。涼しい室内にいる時も、忘れずにとりましょう。また、運動する時だけでなく、寝る前や起きた時、お風呂の前後などにもしっかりと水分をとりましょう。

た バランスよく食べましょう！

なつ あつ しょくよく お つめ
夏は暑さで食欲が落ちて、冷たいものや
そうめんなどの麺類だけを食べる機会が多く
なっていませんか。暑い時こそ、栄養バランス
よく食べることが体調を崩さずに夏を乗り切るために大切です。



しょくじ しょくよく しゅしょく しゅさい ふくさい しろもの
食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。

しょくよく とき さんみ す じる うめぼ
食欲がない時は、酸味のあるもの(酢・レモン汁・梅干しなど)

こうしんりょう こ どうがらし こうみ やさい
香辛料(カレー粉・唐辛子など)や香味野菜(にんにく・しょうが・みょうがなど)を活用すると、食べやすくなります。



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。