

しょくいく

食育だより

令和8(2026)年7月 No. 4

大阪市立豊新小学校

(発行：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

すいぶん

水分をしっかりととりましょう



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予想されるので、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。熱中症予防にはこまめ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。

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？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに

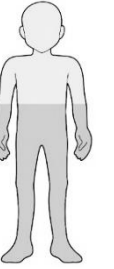
水分をとることが重要です。涼しい室内にいる時も、忘れずにとりましょう。また、運動する時だけでなく、寝る前や起きた時、お風呂の前後などにもしっかりと水分をとりましょう。

水分の役割

水分の役割は、主に3つあります。

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

体の水分量



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。

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。

バランスよく食べましょう！

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。

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。

食欲がない時は、酸味のあるもの(酢・レモン汁・梅干しなど)

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・みよ

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。