

# しょくいく 食育だより

ほごしゃみなさま  
保護者の皆様へ

れいわ ねん がつ  
令和6(2024)年6月

おおさかしりつつみしょうがっこう  
大阪市立 異 小学校

## じょうず すいぶん 上手に水分をとりましょう!

むあつひ つづ たいちょうくず じき たいちょうかんり てきせつ すいぶん ほきゅう  
蒸し暑い日が続く、体調を崩しやすい時期です。体調管理には、適切な水分補給が  
ひつよう そと あせ とき へや なか とき からだ すいぶん うしな  
必要です。外でたくさん汗をかいた時だけでなく、部屋の中にいる時も、体の水分は失  
われていきます。こまめな水分補給を心がけましょう。

## すいぶん ほきゅう なに の 水分補給、何を飲みますか?

ふだん みず おぎちゃ すいぶん ほきゅう せりよういんりょうすい たんさんいんりょう かじついんりょう  
普段は、水や麦茶などで水分補給をしましょう。清涼飲料水(炭酸飲料・果実飲料・スポーツドリンク  
など)には、糖質が多く含まれているものがあり、飲み過ぎると糖分のとり過ぎになってしまいます。



## すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

★のどがかわく前に  
飲みましょう。

「のどがかわいた。」と感じた  
ときは、もう体は水分不足です。  
定期的に飲みましょう。

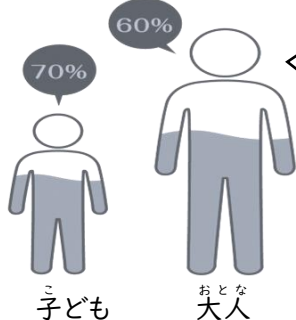


★少しずつ、こまめに飲みましょう。

一度にたくさん飲むと、おなか  
冷えて痛くなったり、食欲がなくなり  
食事が食べられなくなったりします。



体内水分量



ひと からだ たいはん すいぶん し  
人の体は、大半が水分で占められています。  
とく こ おとな くら すいぶん わりあい おお  
特に子どもは、大人と比べて水分の割合が多くなっています。  
からだ おお ちい こ おとな おな かず かんせん も  
体の大きさは小さくても、子どもは大人と同じ数の汗腺を持って  
いるので、大人に比べて汗をかきやすく、体から出ていく水分の  
りょう おお  
量が多くなっています。

そのため、こまめな水分補給が大切になってきます。

## がつ しょくいくげっかん 6月は「食育月間」

毎月19日は  
食育の日

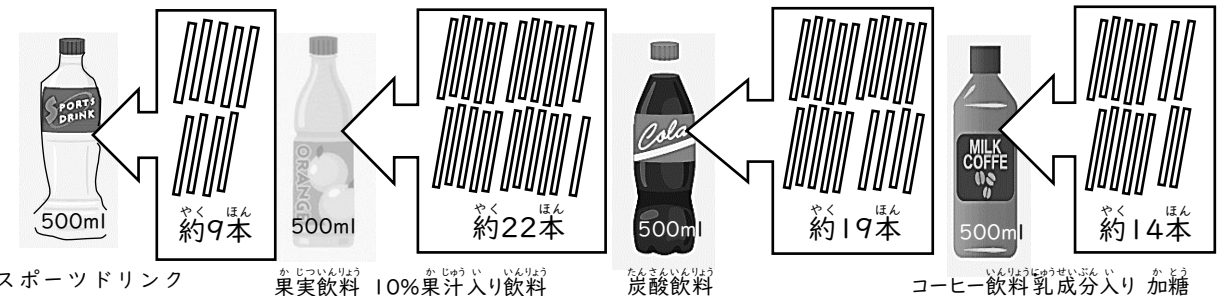
まいつき にち しょくいく ひ、そして まいとし がつ しょくいくげっかん  
毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。

この機会にぜひ日頃の食生活をふり返り、「食」についてみんなで考えてみましょう。

## せいりよういんりょう すい ぶく どうしつ りょう 清涼飲料水に含まれる糖質の量はどれくらい?

つめ あま かん せりよういんりょうすい すいぶん ほきゅう もくてき じょう どうしつ  
冷たいものは、甘さを感じにくくなります。清涼飲料水は、水分補給の目的以上に、エネルギーや糖質  
の摂取につながってしまいます。飲みすぎに注意しましょう。

※どのくらいの量の糖質が入っているのか、スティックシュガー(1本3g)で表しています。記載のスティック  
シュガーの本数は「八訂 食品成分表2021」より換算した目安量です。商品により異なる場合があります。



## せいりよういんりょう すい の 清涼飲料水を飲みすぎると...

清涼飲料水を食事の前に大量に飲んで血糖値が上がると、満腹感が得  
られます。その結果、食事がしっかり食べられず、食事ですべき栄養が不足  
します。また、大量に飲むことで胃液が薄まり、消化機能も落ちてしまいます。



## の のこ ちゅうい 飲み残しのペットボトルに注意しましょう!

ペットボトルの飲み物を飲むときに、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素を利用  
して細菌が増えます。特に、糖質の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料には、細菌の  
栄養になるものが多く含まれるため、注意が必要です。

時間がたった飲み物を再び飲むと、おなかをこわしたり、体調をくずしたりするおそれ  
があるので、開封したら早めに飲み切りましょう。

