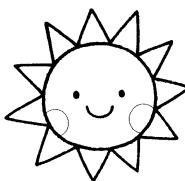


しょくいくつうしん

ばわーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和4年6月号

近畿地方の梅雨入りが発表されました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない、②菌を増やさない、③菌をやっつけるの食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は『食育の日』、そして6月は『食育月間』となっています。健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。ご家庭でも、ふだんの食生活を振り返る機会にいただけたら幸いです。

しょくいくげっかん 食育月間

かえ
ふり返ってみよう！
まいにち
毎日の
しょくせいかつ
食生活

1



あさ ひる ゆう しょく
朝、昼、夕の3食をし
かり食べていますか？

2



す
好きらいをしないで
食べていますか？

3



できるだけ家族そろって
食卓を囲むようにして
いますか？

4



しょくじ じゅん び あとかた づ
食事の準備や後片付け
を一緒にしていますか？

5



「いただきます」「ごち
うさま」のあいさつをし
ていますか？

6



かてい ちいき う づ
家庭や地域で受け継が
れてきた料理を大事に
して食べていますか？

7



しょくひん か ひょう
食品を買うときには、表
示をよく見えていますか？

食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50～70％は水からできています。日本人の大人のひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は見過ごされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1～2％が失われるとのがかわいたり、おしっこが減ったりするだけでなく、体に異常が出てしまうこともあります。さらに減ると中～高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

Q 問題です

給食を残さず食べるとします。
水分は、どのくらいとることができるでしょうか？だいたいの量で教えてください。



- ① およそコップ1杯分 (200 m L)
- ② およそペットボトル1本分 (500 m L)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分 (1000 m L)

20日から3年ぶりの学校水泳が始まります。水泳はとても体力を使う運動です。前日は早く寝てしっかり体を休めておきましょう。また、おなかのすいていたら力が出ないので、必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。

水泳もほかの運動と同じように、たくさんの汗をかいています。水筒を忘れずに持ってきて、きちんと水分補給をしましょう。



A 正解は

② およそペットボトル1本分 (500 m L)

意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。

暑い夏ですが、1日3食しっかり食べて元気に乗り切りましょう。