



がつ しょくいくもくひょう せいけつ しょくじ
7月の食育目標：清潔に食事をしよう！

江別市立大麻小学校 2024.7.1 栄養教諭

7月に入ると、暑い日が増えてきますね。北海道は朝と昼の寒暖差が多い日も珍しくありません。急な気温差は、体にかかる負担が大きいので、毎日の体調管理はとても大切になります。生活習慣を整えて、夏の暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

暑い日が続きます！上手な水分補給をしましょう！

子どもの体の水分量は70～80%と、大人の体の水分量60%に対し、水分量がとても多いです。また、大人より子どものほうが体から水分が汗などで出ていきやすくなっているため、こまめな水分補給が大切になります。



1日に必要な水分量（飲料水以外も含みます）



体重 15 kgの場合
 1500ml～1950ml
 （食事等で約1Lは補えます）



体重 30 kgの場合
 1800ml～2400ml
 （食事等で約1Lは補えます）



体重 50 kgの場合
 2000ml～3000ml
 （食事等で約1Lは補えます）

給食当番の身支度は、整っていますか？

給食当番になったとき、綺麗なエプロンや三角巾を身につけていますか？手を洗ったあとは、ハンカチで拭いていますか？今月は、身支度や机回りが綺麗かどうか確認する月にしましょう！

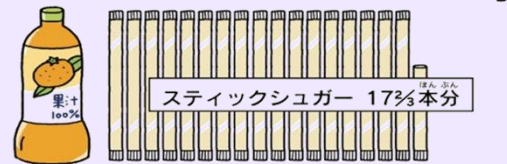


当番の仕事中にトイレに行く場合は、エプロンや三角巾をとって行きましょう！

水分補給は、水か麦茶がおすすめ！

飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



ジュースやスポーツ飲料水は、好きな時に好きなだけ飲んでしまうと糖分の摂りすぎになってしまいます。子どもの体に必要な1日の砂糖量は、だいたいスティックシュガー6本分です。