

# ～大麻小食育通信～

## ペロリッ！！

### 6月の食育指導目標：よくかんで食べよう！

江別市立大麻小学校 2026.6.3 栄養教諭

今週末の運動会に向けて、練習を一生懸命取り組んでいます。気温が高い日も多いので、バランスよく栄養がとれる食事と、こまめな水分補給をして万全の状態当日を迎えましょう！

#### 外での活動が増える今だからこそ、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）● ※汗の量でも変動があります



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)



#### トイレで水分が足りているか チェックしよう！

おしっこの色が濃く、量が少ないほど脱水が進んでいます。あなたの体は大丈夫ですか？



#### きけん 今すぐ大量の水分補給を！

1～2ℓ程度の水分補給が必要です



#### 注意

1ℓ程度の水分補給が必要です



#### 注意

500～1ℓ程度の水分補給が必要です



コップ1杯程度の水分補給が必要です



上手に水分補給ができています  
この調子でこまめな水分補給を！

おしっこの色を見て、自分の体の状態をチェックしましょう。休み時間ごとに水分補給をしてください！

### 6月食育月間です！

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。ご家庭でも、食育を意識してみませんか？

○栄養バランスの確認：毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、野菜をプラスすることや減塩を意識してみるなどできることからチャレンジしましょう。

○よくかんで食べる：歯並びをよくしたり、食べ物の消化を助けたりします。

○旬の食材を楽しむ：6月は梅が旬です。梅シロップ・梅干し作りにチャレンジするには最適な時期です。

○食中毒の予防：気温と湿度が高まる季節です。手洗いや食材の加熱など、正しい衛生にも気をつけましょう。