



令和5年度
三笠小学校
隔月 19日発行
(食育の日)
給食担当

5月になりました。少し気が早いと思われるかもしれませんが、5月は熱中症に気をつけたい時期です。まだ体が暑さに慣れていないのに気温が上がり、気温の上昇に体が適応できないからです。食生活で特に気をつけたい熱中症対策は水分補給です。

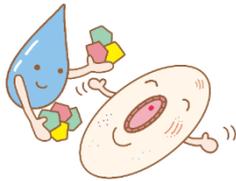
今年度も、隔月に食に関する情報をお届けしたいと思います。よろしくお願いします。

水は体内でこんな働きをしています

体内の水はおもに下の3つの働きをします。

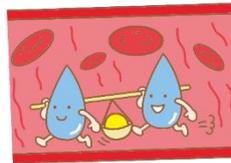
体内の生化学反応に関わる

食事からとった栄養素は吸収しやすい形に体内で分解されて利用されます(代謝)。



栄養素や老廃物を運ぶ

栄養素の運搬や老廃物の排出は、水分が多く含まれている血液やリンパ液によって行われます。



体温調節

水は「比熱(質量1gの温度を上げるのに必要な熱量)」が高く、温まりにくく、冷めにくい性質があります。これが体温を一定に保つことに役立っています。



急に暑くなる日に気をつける

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。暑さが続いて3~4日経つと、汗がより早くから出るようになって体温の上昇を防ぐのが上手になり、さらに3~4週間経つと、汗にむだな塩分を出さないようになるそうです(暑熱順化)。逆に言えば、急に暑くなった日は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症になるリスクが高くなります。暑いときには無理をしないことが大切です。のどに渴きを感じたときはすでに脱水が始まっている状況なので、できればのどが渴く前に水を飲むのが望ましいです。

どんなものを飲めばいい?

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。

ただ冷たすぎると胃腸の働きを弱めます。

5~15℃くらいが適した温度だと言われています。



4~6年生はご家庭でエプロンを用意していただきました。

今年度より4~6年生には、マイエプロンを用意していただきました。ご協力ありがとうございます。写真は、各学年の当番さんの様子です。バンダナ等も上手に被って当番活動をやってきていました。

また、1~3年生はこれまで通り白衣を着用しています。洗濯等のご協力ありがとうございます。

