

食育だより



NO.4

令和7年7月18日
 北斗市立久根別小学校
 栄養教諭 石崎 里奈

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなる季節がやってきました。

暑い日が続くので、熱中症や夏ばてが心配です。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症や夏ばて予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

学校の給食を紹介します

7月4日（金）の給食



<献立>

- ・牛乳
- ・みそラーメン
- ・白花豆コロッケ
- ・メロン



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



トマト



きゅうり



なす



スイカ



7月11日（金）の給食



<献立>

- ・牛乳
- ・夏野菜カレー
- ・ミニトマト
- ・ホワイトゼリーミックス



今月の給食は夏が旬の野菜や果物がたくさんでした。暑さに負けないよう食事からも水分補給することができました。



5年生食育授業：北斗市のお米を知り、もっと食べよう

北斗市は、北海道の水田発祥の地です。今回の食育授業では、JA 米穀課の職員をお招きして、北斗市のお米について学び、給食における「地産地消」の取り組みも知ることができました。

授業の終盤には、精米機を使って茶色い玄米から白米に変わる様子を見せてもらい、白いお米に見慣れている子どもたちは、お米の色が変わったこと、ぬかがでてきたことなどに「おー！」と声を上げ、驚いていました。収穫から食べるまでに多くの工程があることを理解しただけでなく、約半年かけて米作りをする農家さんの仕事を知り「これから感謝して食べたい」という気持ちを高めていました。

今後、5年生は社会科や家庭科においてお米に関わる学習があります。他教科の学習の場面でも、今回の学びをぜひ生かしてほしいと思います。



地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

給食のお米は、北斗市産の「ふっくりんこ」です。



夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

