



# 食育だより

令和7年度 5月号  
春日部市立八木崎小学校

新緑の美しいさわやかな季節となりました。

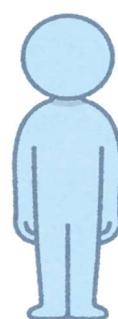
新学期が始まり一か月が過ぎました。だんだんと新しい学年やクラスにも慣れてきた頃ではないでしょうか？これらの時期は、新学期の緊張や疲れから、体調を崩してしまいかがちです。毎日元気に学校生活を送るためにも朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。



## 熱中症予防と水分補給

5月頃になると、気温の高い日が多くなり、夏日になることが増えてきます。暑さに体が慣れていないため、熱中症になることが心配されます。熱中症予防には、暑さを避けることや水分補給が大切です。水分補給というと飲み物をとることと思いがちですが、食事から水分をとることも大切です。

1日に必要な水分目安 10才 体重1kgあたり 70~85ml 30kg: 2.1l
---



1食分からとれる水分量  
約200~300ml



飲水からの水分で半分

## 食事からの水分のメリット

- ゆっくりと体に吸収されるので体内に長い時間どまってくれる
- 塩分やカリウムなど汗で失われたミネラルを同時に補給できる
- 飲水によるお腹への負担が少なく、尿意も催しにくい

## 朝ごはんぬきは熱中症のリスク

朝ごはんを食べないで登校すると、水分やエネルギー不足になり、熱中症のリスクが高くなる。

## 今月の給食目標

安全に気をつけて  
運搬や配膳をしよう



## みんなで協力して給食の準備、後片付けをしよう！

新しいクラスでの給食がスタートしてから約1ヶ月が過ぎました。協力して準備や後片付けはできているでしょうか？ 年度の初めにもう一度確認してみましょう。

### 石けんで手洗い



### 給食当番の身支度



- ・マスクは口と鼻がかくれるようにつける
- ・ぼうしはかみの毛がかくれるようにつける
- ・つめは短く切っておく

### 給食当番以外の人



ゴミ拾い



### 空気の入れ替え



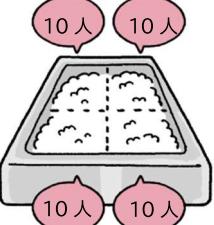
### グループ作り



### 手洗い



底までよくかき混ぜながら盛る



全体を等分し量から人数分とる



逆さミッキーの配置で給食をもらう



食器に食べ物がついていないようにする

### 後片付け



入ってきた食缶へ戻す