

# 豊ヶ丘小 パクパク通信

平成23年7月4日  
 多摩市立豊ヶ丘小学校  
 学校長 小林 佳世  
 栄養教諭 早乙女 理恵  
 No. 8

6月25日の学校公開日、1、2校時で6年生の家庭科の単元「見直そう 毎日の食事」から「栄養のバランスを考えよう」の授業を行いました。

これまで食べ物はその働きによって、赤・黄・緑の3色のグループ分けができることを学んできましたが、高学年はさらに細かく6つの食品群にわけられ、5大栄養素は「炭水化物」「たんぱく質」「脂肪」「ビタミン」「無機質」であることを学習します。前日の給食の材料を、すべて6つの食品群に分けてみて、給食の献立は栄養のバランスがとれていることを確認し、これをお手本に各自で栄養のバランスがとれる献立をたてました。また主食・主菜・副菜・汁物がそろえば、6つの食品群すべてに食材が入りやすいことも理解できたようです。

・お母さんにもたのんで、バランスのよい食事をとりたい。  
 ・バランスの良い食事を作り続けることで、子どもも意識できるようになってほしい。苦手な食材も使い続けるつもりです。

・かたよったものばかり食べていると、体にもよくないので、色々な物をバランスよく食べたいです。  
 ・バランスを考えて献立を決めているつもりでしたが、「きのこ類」が少ないことに気づき、反省しました。

**熱中症に気をつけましょう！**  
 地球温暖化と都市部のヒートアイランド現象が加わって、その発生が増加し注目を浴びています。  
 熱中症とは、外気においての高温多湿等が原因となって起こる症状の総称です。からだの中に熱がこもる高温障害。Ⅰ～Ⅲまでの症状があります。  
 とくにスポーツをしているときは、15～20分おきに水分を補給しましょう。  
 Ⅰ度(軽症・・・手足や腹筋に痛みをともなったけいれんや、数秒の失神→日陰で休む 水分補給)  
 Ⅱ度(中等症・・・めまい、疲労、虚脱感、失神、吐き気、頭痛など、いくつかの症状が重なって起こる→病院にかかり補液を受ける必要がある)  
 Ⅲ度(重症・・・意識障害、おかしい言動や行動、過呼吸やショック症状が、Ⅱの状態といっしょに起こる→救急車で救命医療を行う医療施設に搬送し入院治療の必要がある)



・今後、栄養のバランスに気をつけて、家族にご飯(料理)を作りたいです！  
 ・栄養のバランスに気をつけてご飯を作るのをがんばります。大事な勉強をしたね。一緒にご飯作ろうね。

・栄養素は5つに分けられることがわかった。これから緑黄色野菜と淡色野菜と一緒に食べたいと思う。  
 ・食事を作る時、栄養素も考えてみてください。楽しみにしています。

**適切な水分補給で命を守ろう**

熱中症に注意する季節になりました。熱中症予防のためには、汗をかける体をつくっておくことが大切です。普段から運動などを心がけて、汗をかく体の働き(発汗機能)が活発になるようにしましょう。

そのほかにも熱中症を予防するために大切な約束があります。それは運動前後や運動中に、水分をこまめに補給をするということです。暑い日の運動で、たくさんの汗をかいた時には、水だけでなく塩分なども補給することが必要です。長時間の運動時には、スポーツドリンクなどのように塩分が含まれているものの方が汗で失われたナトリウムを補給できます。体にとって水分はとても大切です。適切な水分補給を心がけ熱中症を予防しましょう。