

食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50～70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は見過ごされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1～2%が失われるとのが乾いたり、おしっこが減るだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。さらに減ると中～高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

Q 問題です

給食を全部食べるとします。
水分は、どのくらいとることができるでしょうか？ だいたいの量で教えてください。



- ① およそコップ1杯分（200mL）
- ② およそペットボトル1本分（500mL）
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分（1000mL）

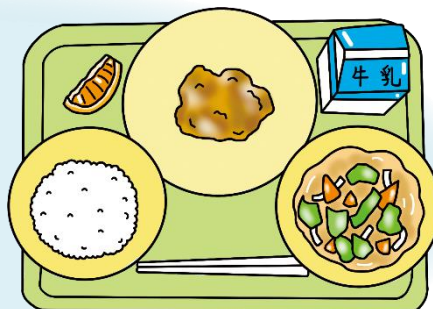
給食でも、そのほかの食事でも、栄養成分で一番量が多いものは水です。熱中症予防のためにも、しっかり食事をとることはとても大事ですね。なお、大人が1日にとる2.2リットルの水のうち、食事からは1.1Lほどになります。日本生気象学会では、日常生活（大量に汗をかかない生活）における水分補給は1日あたり1.2Lを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないようにと注意をよびかけています。とくにスポーツをする人は、運動の前後や毎朝体重計にのって、体重が減っていないか確認するようにして、体調管理に役立ててみるのもおすすめです。



知ってた？ 給食の水分量

ある日の給食の水分の量をお知らせします。3年生一人分の量で計算しています。

ある日の給食の水分量	
ご飯	やく 約 90g
牛乳	やく 約 180g
キャベツの呉汁	やく 約 143g
とり肉のからあげ	やく 約 44g
清見オレンジ	やく 約 23g
水分量の合計	やく 約 480g



・料理に使った材料の水分量を足し合わせました。
・実際は調理の中で水分が流れたり、蒸発したりするので、これよりは少なくなります。

表面のクイズの答えですが、水1gは1mLになるので、

A 正解は

② およそペットボトル1本分 (500mL)

です。ご飯や汁物から、意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。暑い夏ですが、1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう！

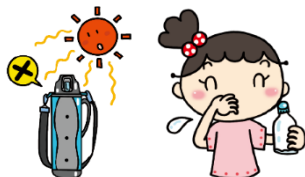
飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使う



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。



1年 生活 食育体験授業



7月8日(火)1年生とみどり学級の子供たちに給食のとうもろこしの皮むきをしてもらいました。見るだけでなく、触って、匂いをかいで五感で確認していました。皮をむいたとうもろこしは調理室で洗浄、カットした後、蒸してその日の給食で全校児童がいただきました。「甘くておいしいよ！」「1年生、ありがとう」の声が全校から聞こえてきましたよ。

夏休みを前に、「学校給食の人気献立」のレシピを紹介します。長い夏休み、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

とりのさっぱり煮

お酢の作用で鶏肉がとともやわらかく煮えます。献立名の通りさっぱりとした後味で、煮汁まで人気の煮物です。



《材料》

4人分

- | | |
|--------|----------|
| 鶏もも肉 | ……1枚 |
| うずら卵水煮 | ……8～10個 |
| にんにく | ……1かけ |
| しょうが | ……1かけ |
| しょうゆ | ……大さじ1.5 |
| 穀物酢 | ……大さじ1.5 |
| 上白糖 | ……小さじ2 |

《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り。
- ③ 鍋に調味料としょうが・にんにくを入れ、煮立ったら鶏肉を入れて煮込む。
- ④ 鶏肉に味がしみてきたら、うずら卵の水煮を入れて、さらに味がしみ込むまでじっくりと煮込む。