



令和4年7月21日

(毎月19日は食育の日)

佐世保市立日宇中学校

学校栄養職員 井石 理佳

学校栄養職員 桃野 歩乃佳

夏休みも目の前ですね。暑さで食が細くなっていませんか？水分補給はしっかりできていますか？
今回は、食事からとれる水分量について考えてみます。

食事からとる水の量はどのくらい？

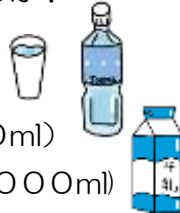
給食でも、そのほかの食事でも、栄養成分で一番量が多いものは水です。熱中症予防のためにも、しっかり食事をとることはとても大事ですね。

Q 問題です

給食を全部食べるとすると、食事から水分をどのくらいとることができるでしょうか？

だいたいどのくらいで答えてください。

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



実際の給食で考えてみよう！



～7月13日(水)の給食の水分量～

牛乳	?
キムチチャーハン	
冬瓜のスープ	
肉しゅうまい	
もやしときゅうりのナムル	



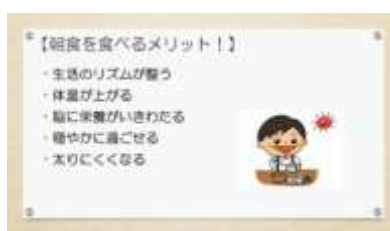
クイズの正解は裏面へ！



食育の授業から



7月13日(水)4校時に1年生へ「学力・体力アップのための食事」という内容で栄養講話を行いました。体力アップのためには栄養バランスのとれた食事が大切であること、学力アップのためには朝食をしっかり食することなどを学習しました。



<生徒の感想を紹介します>

～1組～

- 1日の土台が朝食だということがわかり、これからは朝食をバランスよく食べたいです。
- これから好ききらいをせず残さずに給食を食べようと思いました。

～2組～

- 給食センターでは、手を洗ったり、髪の毛を（ぼうしの中に）入れたりして、気を付けながら給食を作っているから、感謝して食べたいです。
- 自分でも、栄養バランスを考えて作ったり、家族が作ってくれたらしっかり栄養素がすべて入っているか考えながら食べようと思いました。

～3組～

- 良い睡眠をとったり生活バランスを整えるためにも早めにお風呂に入りたいです。
- 給食をもらうとき・返すときには「いただきます」「ごちそうさま」と挨拶をしていきたいと思いました。

～4組～

- 「食事・運動・休養」の3つを心がけたいなと思いました。
- 給食センターの方のおかげで食べることができるのでとても感謝したいです。

～5組～

- 朝食を食べないと1日のバランスが取れなくなるから食事は大事だということも学びました。
- 給食を作るのは大変なのは分かっていたけど、全員分作るのはすごいと改めて分かりました。

～6組～

- ぼくたちも白衣の着方やぼうしのかぶり方、「かみをしっかり入れる」などこれからも「感謝」というあたりまえの言葉を大切にして、食べ物を食べていきたいです。
- 今日習ったことを家でも実践していきたいと思う。

知ってた？ 給食の水分量

～7月13日（水）の給食の水分量～	
牛乳	約 180g
キムチチャーハン	約 57.7g
冬瓜のスープ	約 133.9g
肉しゅうまい	約 22.2g
もやしときゅうりのナムル	約 60.8g

※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。

つまり、この日の給食を全部食べたときにとることのできる水分は合計約454.6gです。
ということは…

A 正解は

②およそペットボトル1本分（500ml）



ちなみに、7月13日の一人当たりの残食量は36.5gでした。年に1回の人気メニューということもあり、楽しみにしている人も多かったようです。いつもより軽くなって返ってくる食缶がとてうれしかったです。



もうすぐ夏休み！ 楽しく過ごしてくださいね。