

しょくいくだより

令和8年 5月号
さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読んでください

新年度が始まり、およそ2か月が経ちました。新しい学年での給食には慣れてきましたか。近年では、6月でも真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、バランスの良い食事と適度な運動を心がけ、暑さに負けない体をつくっていきましょう。今回は、適切な水分補給の方法についてご紹介します。

～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。運動をする時は、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。

～1年生給食スタート！～

4月17日より、1年生の給食がスタートしました。最初は、2年生が盛り付けや配膳をしてくれて、1年生はそれをよく見ていました。前日の16日には、栄養教諭と食べる時の姿勢や、「いただきます」の意味について学習しました。21日からは1年生だけで盛り付けや配膳を始めました。ご飯の盛り付けも上手にできていました。ご家庭でもぜひ盛り付けのお手伝いをお願いしてみてください。



2年生お手伝い
ありがとう。

栄養教諭と
学習しました。



初めての給食で
にこにこ笑顔♪

上手に盛り付けが
できました。

