

今回のキーワード

体の約70%は水分です

青葉若葉が目まぶしい季節がやってきました。朝晩は少し肌寒いと感じる日もありますが、昼間の日差しは「初夏」を思わせるものがあります。例年、体育大会の練習が始まるこの時期、繰り返し伝えていることは「**思ったより水分は必要**」です。

体を動かすたびに私たちは汗をかいています。しかし、この時期のさわやかな風が汗を感じさせません。また、体の水分が失われる原因は「汗」だけではありません。尿・呼気など何もしなくても水分は刻々と失われています。その中で体育大会の練習で体を動かすと、いつも以上に水分が失われていきます。



水分補給
どんなものを
飲めばいいの？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意

そうした中、活動中はいつも以上に水分をこまめに補給することが必要です。また、多量の汗が予想されるときは、活動の前から水分を取り、適度な塩分の補給も必要になります。

しかし、私たちは「水分」といえば液体で飲む水やお茶

などとすぐに思いますが、実は食事でもとる水分も大切です。ごはんの中の水分は米の重さの約1.5倍を含みます。

また味噌汁は水分だけでなく塩分とミネラルを補給します。野菜は多くが水分です。しっかり朝ごはんを食べることは水分補給の意味でも、とても重要です。

7年生は初めての「お弁当の日」

4月19日に行われたおむかえ遠足で7年生は初めての「お弁当の日」に取り組みました。5・6年生の家庭科の学習で学んだことを生かし、多くの生徒が朝早くから頑張りました。

反省の中にも「計画的に取り組みました」「朝早いのは大変」「得意な卵焼」「次はもっと・・・」などの言葉が並びました。保護者の方のご協力に感謝します。



MEMO お弁当の日は、私も生徒と同じように「お弁当」に取り組みます。きつこの時間生徒も頑張っているのかな？と思いながら毎回取り組んでいます。栄養教諭 時松 玲子