

7月給食だよ

魚津市役所こども課

夏場の水分補給意識できていますか？

暑い時期になると気になるのが水分補給です。甘い清涼飲料などを好きなだけ飲んでいては、糖分の過剰摂取になったり、虫歯になったりしてしまいます。適切な水分補給の方法を身につけさせるようにしましょう。通常の水分補給は、水や麦茶などで十分です。汗をたくさんかく運動時などは、運動前に補給し、運動中も少量をこまめにとることが大切です。

水分補給のポイント

人間の体は約 60～70%が水分といわれていて、1日の水分摂取量と排泄量のバランスがとれるように調整されています。成人では体重の 2%の水分が失われると体温の上昇が始まります。体重の 3%の減少で運動機能の低下もみられます。脱水が起こって熱中症にならないよう適切な水分補給が大切です。

水分のとり方は、のどが乾いてからでは遅いので、のどが渇く前に飲むことが重要です！！

- ◎年齢ごとに必要水分量は異なる ⇒ ⇒ ⇒ ⇒
- ◎子どもは大人より脱水になりやすい（気づけない！）
- ◎一度にたくさんの水分を飲ませない
- ◎水分補給として甘いジュースやスポーツ飲料を飲ませるのはやめましょう。

体重 1kg あたりに必要な水分量

生後3か月	140～160mℓ
6か月	130～155mℓ
9か月	125～145mℓ
1歳	120～135mℓ
2歳	115～125mℓ
4歳	100～110mℓ
6歳	90～100mℓ
10歳	70～85mℓ
14歳	50～60mℓ
成人	40～50mℓ

※食事の水分も含みます。



手もみキウイスムージー

◎熱中症予防

いろんな果物や野菜で手作りスムージーを試してはいかが。

(材料 1 人分)

完熟キウイフルーツ 1個
塩 ひとつまみ
水 100～150mℓ

(作り方)

①ビニール袋に皮をむいたキウイフルーツ、塩を入れて袋の口を閉じ、キウイフルーツをすりつぶすようにもみ、水を加えてできあがり。

食べ物クイズ

Q. カレーライスに欠かせない香辛料はなんでしょう？

- ① カーメリック ②ターメリック ③ターメリン

