

きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校



すいぶんほきゅう

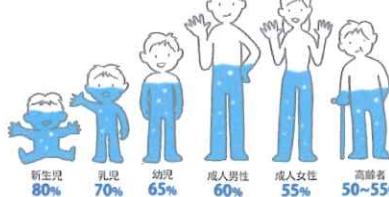
水分補給をしっかりしましょう

暑い日が増えてきています。暑さに負けずに元気にすごすためには、水分補給をしっかりして、給食はもちろん毎日の食事をきちんと食べることが大切です。

人間の体は約60パーセントが水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水やお茶などをとりましょう。また、スポーツなどでたくさん汗をかく時には、スポーツドリンクなどで水分も補給しよう。

子どもは熱中症になりやすい??

○大人に比べて体内の水分が多いので、
気温の変化を受けやすい。



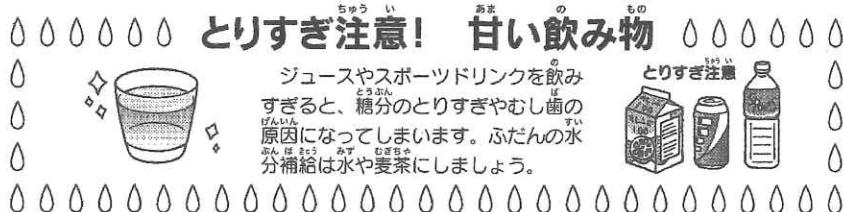
○温められた地面からの照り返しによって
大人よりも高い気温の中過ごしている。



「環境省熱中症環境保健マニュアル 2018」より

○必要な水分量は年代ごとに異なって、小学生で体重1kg当たり1日60~80ml、大人では50ml必要と言われ、大人より必要量が多い。(食事からの水分量も含む)

すいとう
水筒は、忘れずに持ってきてましょう。

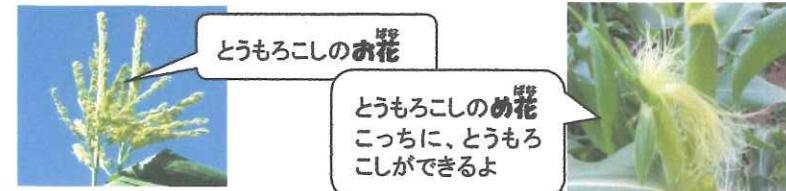


©少年写真新聞社2020



あかし
3日(金)明石のとうもろこし登場

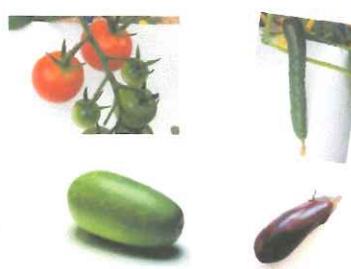
あかししじゅうへん 明石市周辺では、甘くておいしいスイートコーン=とうもろこしをたくさん作っています。二見北小学校の周りでもとうもろこし畑を見ることができますね。新鮮なとうもろこしは、皮のついたまま届きます。その日の朝、3年生のみなさんで全校分の皮をむいてもらいます。収穫したては甘くておいしいので、楽しみにしてくださいね。



とうもろこしは、食物せんいが多いので腸の調子を整えてくれます。また、野菜の中でもビタミンB1が多く、体全身にエネルギーをいきわたらせるはたらきがあり、つかれやすい季節にぴったりの野菜です。

学校で育てている夏野菜 全部見つけられるかな?

いま、みがなっている野菜は・・・



こたえは給食室前に掲示していきます。

夏野菜漢字クイズ

したかんじ 下の漢字はどの野菜のことかな?
てんてん 点と点をつないでね。

