

# 食のたより

令和2年8月31日  
横浜市立美しが丘西小学校  
校長 江口知良  
栄養教諭 巴浩子

例年になく厳しい残暑になっています。感染症予防のマスク着用と熱中症予防の両方を考えた生活の仕方が注目されています。そこで、今回は、熱中症予防に関連した5年生のバランスイーターワークと6年生の家庭科の授業から「熱中症クイズ」を出題します。ご家庭で楽しんでください。

## < 5年生のバランスイーターワークからのクイズ >

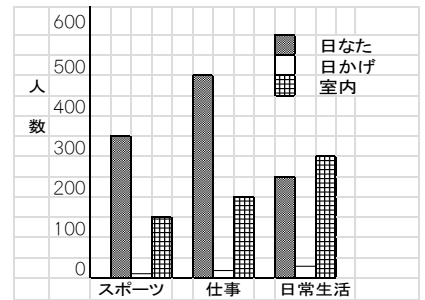
Q 右のグラフを見て①②に答えましょう

①熱中症にならないように外にいる時だけ、気をつければよい。  
○か×か？ ( )

②熱中症かもしれないと思ったら、風通しのよい、日かげで体を冷やすとよい。  
○か×か？ ( )

熱中症が起きやすい場所や状況

(2012年)日本救急医学会



Q 熱中症予防について③④⑤⑥に答えましょう

③とにかく水分をたくさん飲めば、予防できる。  
○か×か？  
( )

④日ごろから、( )がとれた食事をすることが予防につながります。  
**朝食をかならず食べましょう。**

⑤毎日、十分な( )をとって次の日に、**疲れを残さない**ことも予防につながります。

⑥学習の合間の休けいや体育の前後には、( )や( )などを飲むようにします。

こたえ ①× ②○  
③×(1時間に1度など、こまめに飲む)  
④栄養バランス ⑤すいみん ⑥水や麦茶

## < 6年生の家庭科授業からのクイズ >

①熱中症予防にふさわしい飲み物は？

- a スポーツドリンク b 水や麦茶  
c ミルクティー



②水分補給に効果的な飲み物の温度は？

- a 0~2℃(氷入り) b 5~10℃(冷蔵庫)  
c 28℃(室温)

①の正解は**水や麦茶**です。スポーツドリンクは、長い時間の運動などで汗をたくさんかいた時に飲みます。糖分や塩分が含まれるので、普段の水分補給には適しません。また、ミルクティーは脂肪分と糖分が多く消化吸収に時間がかかるため水分の吸収が遅れます。  
甘い飲み物はおやつタイムに飲みましょう。



②の正解は**5~10℃**です。適度に体温を下げて、水分の吸収が早い温度です。冷たい物が苦手な人は28℃(室温)の物がよいでしょう。氷をたくさん入れた飲み物は体を冷やし過ぎたり、食欲を減退させたりするので、これもおやつタイムにとっておきましょう。

## 9月の献立について

- 残暑が厳しい時期のため、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。(ビビンバ、豚角煮丼の具、さんまのかば焼きなど)
- 9月21日敬老の日になみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。(ごはん さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁)



### 【お知らせ】

7月以来、3密を避け、石けんによる手洗いの励行や会話を控えた食事を行っています。今後も引き続きの給食指導を行っていきます。

