



小学校で有名な
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

日差しが強く、気温の高い日が多くなってきました。熱中症を予防するために、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、体調が良くない時は無理をしないことなどに気をつけましょう。体重が50kgの人で一日に必要な水分は約3ℓ～4ℓになります。このうち1ℓを食事から摂るとすると、約2～3ℓは飲み物から摂る必要があります。体育の授業や部活動がある時はさらに必要になります。普段から少し多めにお茶などを用意して登校するようにしましょう。

上手な水分補給の方法を知ろう！



いつ飲めばいい？

のどが渇いていなくても、1時間に1回くらいは水分を摂りましょう。寝る前、起きた時、運動する時は、特に気を付けて摂りましょう。

どのくらい飲むといい？

1回にコップ1杯程度(200～250ml)ずつ飲みましょう。

たくさん汗をかいた時は？

水やお茶だけでなく、スポーツドリンクなど、ミネラルを補給できる飲み物も摂りましょう。給食の牛乳もミネラルを含むのでおすすめです。

運動中は？

20分おきくらいにコップ1杯程度、摂りましょう。5～15℃くらいの少し冷やした飲み物がおすすです。運動後にガブ飲みするのは、体に良くないので、少しずつ摂りましょう。

こんな方法もあるよ！

夏野菜を食べよう！

きゅうりはほとんどが水分で栄養は少ないのですが、ミネラルを適度に含むので、体に負担なく水分補給ができます。

トマトは疲労回復や血管を丈夫にする、肌をきれいにするなどの働きがあります。

すいかは天然のスポーツドリンクといわれ、水分のほかに糖分、ビタミン、ミネラルなども含んでいます。体の熱を冷ます働きがあります。

～清涼飲料水の糖分はどのくらい?!～ ※メーカーや商品によって違うので一般的な量です。



ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水には約10～11%、スポーツ飲料には約5～6%の糖分が含まれています。たくさん汗をかいた時にはスポーツ飲料はミネラルの補給もできるのでオススメです。しかし普段飲む時は、炭酸飲料などと同じように飲み過ぎには注意しましょう。



スペシャル献立を募集しています！

今年度もスペシャル献立を募集します！今年度は、個人や友だち同士、お家の人と一緒に考えて応募してもらうようになりました。

皆さんの「食べたい献立」「あったら嬉しい献立」を考え、応募してみませんか？よく考えられた献立には、特典としてトマッピークリアファイルを贈呈します。

詳細が載っている募集案内と応募用紙は、学校で受け取ってくださいね。

- 献立実施時期**
令和3年1月～3月
- 応募の決まり・応募についての注意**
募集案内に記載。よく読んで応募してください。
- 締め切り**
令和2年8月28日(金)
- 発表**
11月号の給食だよりに掲載予定
- 審査委員**
栄養教諭、給食調理員、教育委員会関係者・食育担当指導主事・栄養士
- 審査方法・審査基準**
点数方式に基づき採点。料理の組み合わせ、栄養バランス、彩り、中学生らしい発想に基づく魅力ある献立、献立のポイント・メッセージが採点の基準となります。
- 提出方法**
担任の先生に渡してください。
- 特典**
トマッピークリアファイル

地産地消 大東市で作られた「たまねぎ」「じゃがいも」

地元で生産された農産物を消費することを地産地消と言います。大東市の学校給食では、地元でとれたお米とじゃがいも、たまねぎを使っています。

先日、龍間の畑に、たまねぎの収穫の様子を見に行きました。このたまねぎは、農研クラブ※の方々が給食用に化学肥料や農薬を少なくして育ててくださったものです。農研クラブさんのたまねぎと、大東市の専業農家である橋本ファミリー農園さんのたまねぎを合わせて、7月の給食に使用します。

地元農家の方々が丹精込めて作ってくださったので、しっかり味わってください。

6月9日(龍間の畑)→ 収穫の様子

収穫されたたまねぎ↓



※農研クラブとは
大東市の農家さんによる15名程度の集まり。