



食育だより



令和7年度(2025年度) No.11
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

いよいよ夏休みです!すでに暑い日が続いていますが、夏休み中も体調管理に気を
つけたいですね。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

※飲み物以外の水分補給として、汁物の食事や果物・野菜などからもとれますよ!

“経口補水液”とは、脱水時に体内から失われた水と電解質（ナトリウムイオン、カリウムイオンなど）を素早く吸収できる飲み物です。感染性胃腸炎による下痢や嘔吐、発熱、過度な発汗などによって脱水症状が起きた場合に、水と電解質を効率的に吸収できるように特別な割合で成分が配合されています。例えば「OS-1」（大塚製薬）「アクエリアス 経口補水液 ORS」（日本コカ・コーラ）などの商品が販売されています。ドラッグストアなどで手軽に購入できますが、「病者向けの特別用途食品」と国が定めており、「脱水症状のない人」が水分補給で飲むものではありません。ペットボトル入り清涼飲料水と見た目が似ているため、スポーツドリンク感覚で飲用している人もいます。消費者庁は経口補水液の特徴や正しい飲み方について、次のように示しています。

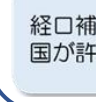
【出典：消費者庁ウェブサイト】



薬局やドラッグストアでみかけたことがあります。どんなものかわからないので、飲んだことはありません。これってなんですか。

経口補水液の特徴①

- 「特別用途食品」という国の制度で決められたマークがついています。
- 病者用の食品であり、感染性胃腸炎による下痢・嘔吐に伴う脱水時の水・電解質の補給のために利用する飲み物です。



経口補水液（けいこうほすいえき）といいます。国が許可した、病者の方向けの飲み物なんですよ。



経口補水液の特徴②

- 一般的なスポーツドリンクなどの清涼飲料水よりもナトリウムやカリウムの量が多く、脱水時に失われた水と電解質を体内に素早く吸収できるような配合になっています。
- ナトリウムやカリウム以外に糖質も含まれているため医師から食事制限を指示されている場合には、注意が必要です。



病者の方向けということは、なにか特徴があるんですか？

脱水時に素早く水分を吸収するための配合となっています。



その特徴なら、日常で汗をかいた時に飲んでもいいのでは？

経口補水液の特徴③

- 経口補水液が必要かどうかは、自分で判断せず、医師、管理栄養士、薬剤師等に相談してください。
- 熱中症にも効果があることが分かっている製品もあるので、パッケージをよく見て正しく利用しましょう!

そうではありません。健康な人でも経口補水液の使用には注意が必要です。日常的に飲んだり、大量に飲むと血圧や心臓に負荷がかかることが懸念されます。



熱中症予防に「経口補水液」を飲んではいけません!

消費者庁が注意喚起



猛暑日や真夏日が続くなか、熱中症対策にこまめに水分補給は欠かせません。しかし、「経口補水液」に

ついて、消費者庁は「スポーツドリンクのように普段の水分補給として飲むものではない」と注意を呼びかけています。みなさんは、スポーツドリンクと「経口補水液」の違いについて知っていますか？スポーツドリンクと同じように見える「経口補水液」についてご紹介します。

“経口補水液”はスポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムが“約3~4倍”多く含まれています。そのため、普段の水分補給として飲むものではないとされています。スポーツドリンクも飲み過ぎ注意です!やはり普段の水分補給は、“水”や“お茶”がいいですね!

裏面に続きます

おうえんだん はしりい がっこうきゅうしょく けんがく
さくら応援団 走井学校給食センター見学

7月10日(木)さくら学園応援団のみなさんが、走井学校給食センターの見学&試食会を実施されました。

「給食センターの映像は何度も見たことがあるけれど、実際の現場を見学すると衛生管理がしっかりされていることがわかった」などの意見がありました。今回来ただけでなく、興味をもっていただけるのであれば随時センター見学を受付しています。また、さくら学園で実施される小学校給食試食会は、9月11と12日に予定されています。良ければぜひご参加ください。



給食センターには見学通路があり、エアシャワ体験や釜調理体験などもできます！



ねんど かだいとしょ ちゅうがっこう ぶ
2025年度 課題図書 中学校の部

第71回青少年読書感想文全国コンクールの課題図書が発表されています。

中学校の部では『わたしは食べるのが下手』という本が選定されました。

『あらすじ』会食恐怖症と摂食障害のふたりの少女がたどり着いた正しい“食”の向き合い方とは？わたしたちが望む給食って？“食”という身近なテーマを扱い、食にまつわる悩みを抱えた中学生が少しずつ悩みと向き合っていく様子が描かれています。食べることの大切さを考えさせられる物語なので興味があれば読んでみてください！ちなみに作中に栄養教諭も登場します！

今回は、3年生や2年生の食に関わる体験活動について紹介をさせていただきます。

ねんせい くまきぞ ずこうりか しょくいく
3年生 草木染め(図工×理科×食育)

“草木染め”にはいろいろありますが、今回は給食で使用した豊中市産たまねぎを使用し、バンダナ(綿100%)を染色しました。色の発色と定着を促すため、※ミョウバンも使用しました。 ※ミョウバンは、なすの漬物などにも使用されます。スーパーで売っています。 3年生の理科では、ちょうど『植物の体とつくり』を学習していたため、染めている間の時間を利用し、野菜の食べている部分(根・茎・葉・花・実)のクイズをしました。ちなみに、たまねぎは“葉”の部分を食べています。

いろいろな模様が出ました。みんな楽しそうに作品を手にとっていました。



ねんせい ねんせい なつやさい
2年生&1年生 『夏野菜でミニピザパーティー☆』

2年生がピーマンの出前授業を終え、今度は夏野菜を使ってミニピザを作りました。今回は自分たちだけではなく、1年生の分も作って招待する！

という取り組みをしました。ミニピザは、ピーマンやナス等を切って、ケチャップを塗った餃子の皮にのせて焼くだけ！という簡単なレシピです。一度包丁を使っているので、みんな上手にうすく切っていました。最後に、とうもろこしをトッピングして焼きました。



ピーマンやナスがたくさん使ったピザでしたが、「おいしい！」の聲がたくさん聞こえました(〜)「おかわりはないの？」とわざわざ聞きに来る子もいました。特に、野菜をみじん切りにしていた班のものは、食べやすかったようです。もうすぐ夏休みなので、いろいろな具材をのせてミニピザを作ってみてはいかがでしょうか？すぐに焼けて、楽しく食べることができますよ。

ぎょうざ かわ けいしょく
餃子の皮でミニピザ レシピ おやつにも軽食にもなります！

ざいりょう ぎょうざ かわ
材料 餃子の皮

- ケチャップやカレーなど
- お好みの具材
- とろけるチーズなど

つく かた
作り方

- 餃子の皮にケチャップなどぬって置く。
- 切った野菜などを①へのせる。
- ホットプレートやフライパンなどで焼く。



※ ミニトマトやたまねぎ、ウインナーをのせてもいいですね！とっても簡単！おいしいです！餃子の皮にしょうゆをぬって焼くとせんべいのようになります

しょく たいけん ひろ
食の体験を広げよう！



なつやす りょう しょく たいけん
 夏休みを利用して、さまざまな“食”を体験してみませんか？
 やさい さいばい かんさつ かぞく しょくじ
 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけ、挑戦してみるなど、有意義に過ごしてください！

