

食育活動 2024 年 6 月 19 日

水分のとりかた

みんなちゃんと水分をとっていますか？今日は、水分補給の仕方についてのお話をするよ。



いきなりだけどクイズ！

みんなの体の中にどのぐらいの水分があるでしょうか？

① 100% ② 70% ③ 40%

正解は、②の70%！みんなの体のほとんどが水なんだって。でも、大人になるにつれて水がどんどん減っていくよ。

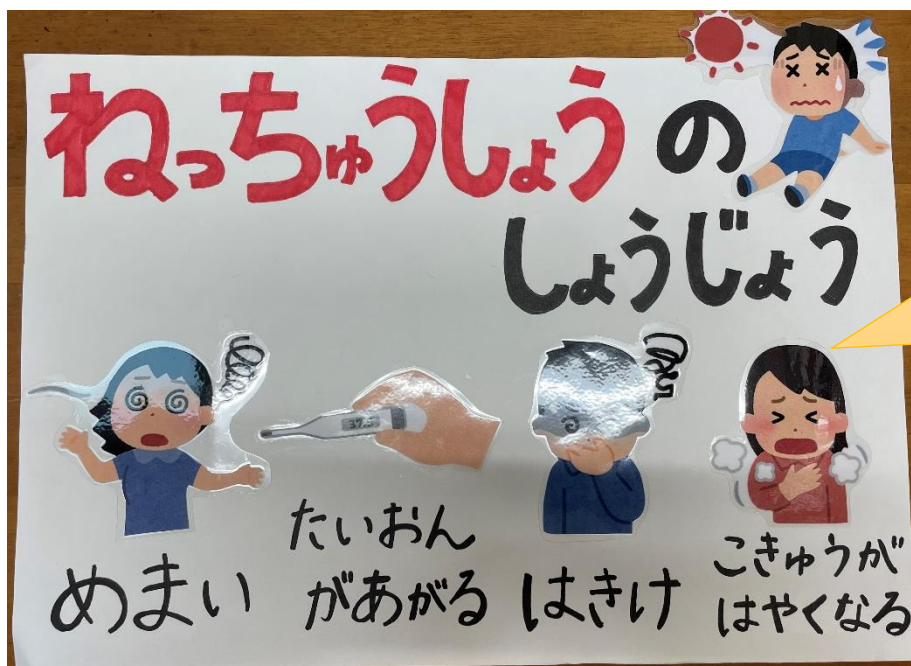
体の中で水はこんな働きをするよ。



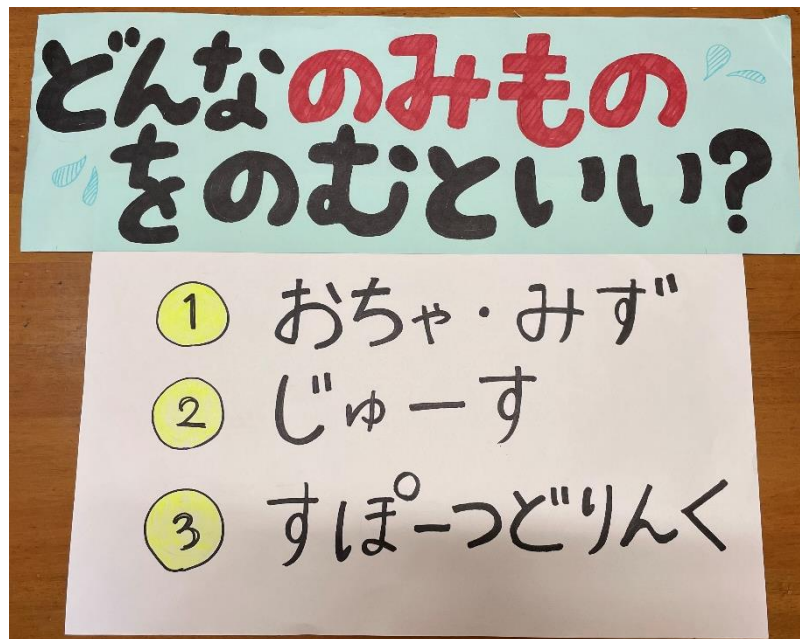
体の中へ入っていく水と出ていく水にはこんなものがあるよ。



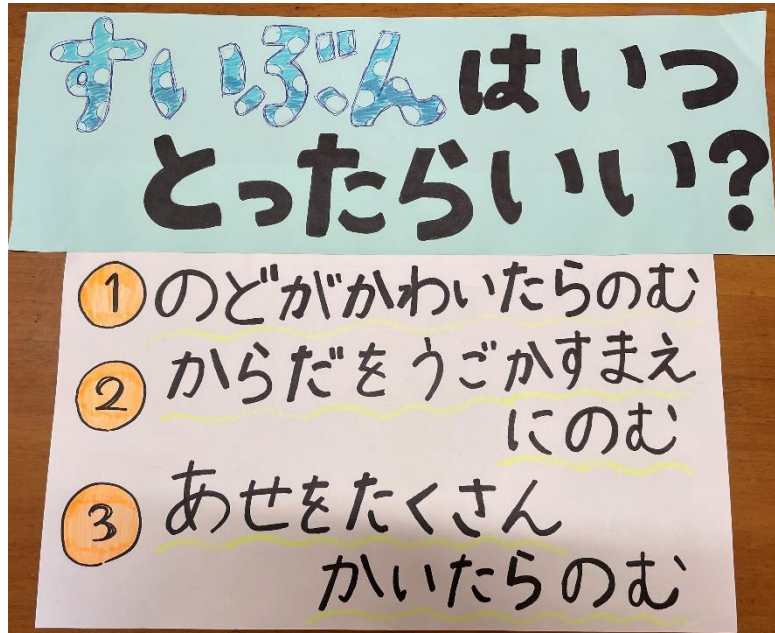
もし、飲む水が少なくなると熱中症になる可能性があるよ。



じゃあ、いつ水分補給をして何を飲めばいいかのクイズを出すので答えてみてね。



正解は、①のお茶や水！



正解は、②の体を動かす前に飲むでした！

喉が渴く前に水を飲むことが大事なので、運動した後だけではなく運動する前にも水分補給をしましょう♪

ちゅうりっぷ・たんぽぽ組



ひまわり組



すみれ組



さくら組



ふじ組





今日の給食

- 相性汁
- たっぷり玉葱ツナマヨ焼き
- バンサンスウ
- ゴールデンキウイ

今日のおやつ

- マシュマロサクサクボール

