



福山市立駅家西小学校
食育だよりNo.4
2026年（令和8年）7月15日（水）

私たちの体は体重の3%ほどの水分が失われるだけで、機能に支障がでます。体の小さいこどもは特に注意が必要です。熱中症や脱水を防ぐポイントは、のどが渇く前から水分を補給することです。「のどが渇いた」と感じた時には、すでに水分が不足している状態なので、意識的に水分補給をするようにしましょう。

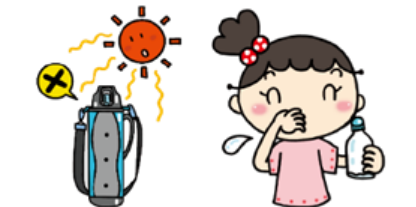
飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと早めに飲みきりましょう。

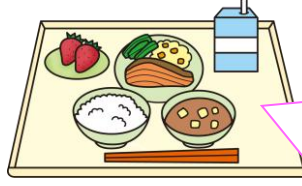
スポーツドリンクも上手に使う



たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。



糖分の多いジュースは、水分の吸収が悪くなるので飲みすぎに注意です！



給食を1食すべて食べるとおよそペットボトル1本分（500ml）の水分をとることができます。1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう！

暑さに負けない夏休みの過ごし方

朝食をとろう



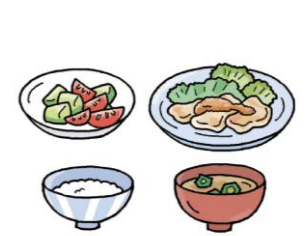
早ね早起きをしよう



冷たいもののとりすぎに気を付けよう



栄養バランスのよい食事をとろう



駅家西小学校では、給食時間や各教科の授業において食育を推進しています。校内での食育活動について紹介します。

元気に成長！パクパク記録カードの取組について

給食室では、毎日給食の残食量を計量しています。本格的な夏の暑さにより、食欲が低下しているこどもたちの姿を見かけることも多く、6月中旬ごろより残食量が急激に増加していました。そこで、夏の暑さに負けない体づくりをしていくため、給食時間にがんばりたいことを自己決定して取り組む「元気に成長！パクパク記録カード」の取組を6月24日～30日の期間に実施しました。

成長期の子どもの体は「毎日工事中の家」みたいなもの！

みんなの体は、今まさに大きくなるための工事をしているよ！

体づくり工事中

ごはん お肉・魚 牛乳・乳製品 野菜

これらが、丈夫な体をつくる材料になるよ！

でも…ごはんを食べる量が少ない日が続くと、工事に必要な材料が足りなくなってしまうよ！

1 元気が出なくなる
ごはんは体のガソリン！少ないと、疲れやすくて元気がなくなっちゃうよ。

2 背が伸びる材料が足りなくなる
成長期はたくさん栄養が必要！材料が足りないと、背が伸びないよ。

3 筋肉や体力がつきにくくなる
体は足りない栄養を補うために、筋肉を少しずつ使ってしまうよ。運動するときに疲れやすくなるよ。

4 病気に負けやすくなる
栄養は体を守るヒーロー！栄養が足りないと、風邪をひきやすくて、治るのも遅くなってしまふよ。

元気に成長！パクパク記録カード

年 組 名前

自分が給食時間にがんばりたいことを1つ以上決めて印をしましょう。

☐ 給食の準備を早くしよう！（12時30分には「いただきます」をしよう！）

☐ 自分にあった量を残さず食べよう！（多かつたらへらす・食べられる量をふやす）

☐ 苦手なものでも一口は食べよう！（苦手でも一口はチャレンジしよう！）

☐ 食べ方の工夫をしよう！（ごはんとおかずをいっしょに食べよう！）

☐ 食べることに集中しよう！（遊ぶ・おしゃべりのしすぎに気を付けよう！）

●決めたことができたかを書きましょう。

【6月】 ○：できた △：だいたいできた ×：できなかった

24日(水)	25日(木)	27日(金)	29日(月)	30日(火)

取組実施前の1週間と比較すると、残食量の1日平均が6kgから3kgに減少しました。栄養をしっかりと、元気な体づくりをしていくことの大切さについて改めて考えることができました。9月以降もこの取組は引き続き継続していきます。ご家庭でもぜひ食の話題について触れてみてください。



ひろしま給食メニュー大募集!!

広島県教育委員会では、令和8年度ひろしま給食推進プロジェクトを実施します。今年度は、食育テーマを『バランスのよい献立に挑戦！～地元食材の恵みで育む未来～』としてプロジェクトを展開し、「ひろしま給食」メニューを広く募集します。詳細を掲載します。ぜひご家庭で取り組んでみてください。

