

食育だより

令和6年度5月発行
琴浦町立学校給食センター

新年度が始まって1か月あまりが経ちました。小学校は運動会、中学校は修学旅行など行事が目白押しの5月は、楽しみと同時に、心身の疲れが出やすい時期でもあります。バランスのとれた食事や十分な睡眠に、いつも以上に心がけましょう。

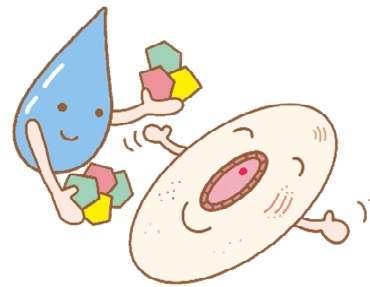
急に暑くなる5月こそ、熱中症対策を！

5月はまだ暑さに慣れていないのに気温が上がり、体が適応しきれず熱中症がおこりやすい時期です。体の半分以上を占める水の働きと、熱中症対策のための水分補給のポイントについてご紹介します。

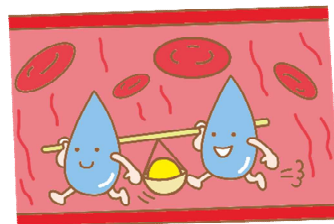


体の中で水はどんな働きをしているの？

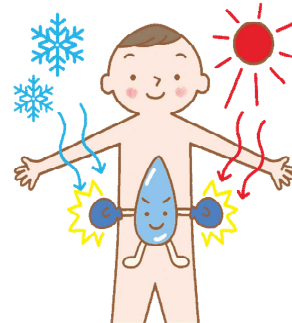
体内の生化学反応に関わる



栄養素や老廃物を運ぶ

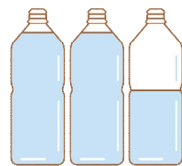


体温調節



水の必要量は？

水分摂取の目安は、食べ物から約1L、飲み物から約1.2Lとされています。（※成人の場合）運動をしてたくさん汗をかいた場合は、運動前後の体重差を汗と考え、発汗量の7～8割程度の水分を補給するようにしましょう。



こまめに水分補給を

体内から水分が1%失われると喉の渇きを感じ、2%失われるとめまいや吐き気、10～12%では筋肉のけいれんや意識の混乱、20%では生命の危機におよびます。喉が渇く前に、意識してこまめに水分をとるようにしましょう。

【水分補給のタイミング】起床時、運動時、入浴時、就寝前など こまめに。

【水分の種類】◎糖分や塩分のとりすぎにならないよう、日常生活では水やお茶を中心に。

◎激しい運動の後には、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。



「誤嚥」や「食べ物による窒息事故」に要注意

誤嚥とは、食事を飲み込む際に誤って、食べ物や水分が気管に入ってしまうことをいいます。子どもはのどが細いため飲み込む力が弱く、かみ砕く力もまだ十分ではありません。特に歯の生え変わり時期は、誤嚥や窒息への注意点についてご家庭で話し合ってみませんか？

●誤嚥事故を起こしやすい食べ物

丸いもの・つるつとしたもの			かみきりにくいもの		飲み込みにくく、だ液を吸うもの	
弾力性がある	粘着性が高い	硬い	弾力性がある	細かくしにくい	粘着性が高い	ヒラヒラ パサパサ
ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、うずらの卵、ソーセージ、カップゼリー、こんにゃくなど	白玉だんごなど	ピーナッツ、アーモンド、炒り大豆などの豆類、あめ、ラムネ菓子など	きのこ類、グミ菓子など	りんご、生にんじん、水菜、いかなど	もち、ご飯、パン類、焼きいも、カステラ、せんべいなど	焼きのり、鶏ひき肉のそぼろ煮、ゆで卵など

参考：日本小児科学会 こどもの生活環境改善委員会（2023）「～食品による窒息 子どもを守るために～2023年改訂Ver.2」
https://www.jpeds.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=123_2023_3_12

●誤嚥を防ぐ食べ方

適宜、水分でのどを潤して食べる



汁物・水分でのどを潤し、食事の合間もほどよく水分をとる。

ひと口にたくさん詰め込まない



ひと口の量を考え、一度飲み込んでから次のものを口に入れる。

一度口を閉じ、よくかんで食べる



口をしっかり閉じてかむ。早食いは危険であることを指導する。

●誤嚥による窒息が疑われたときの応急手当

119番通報後、到着を待つ間に、つまった物の除去を試みます。東京消防庁の動画がわかりやすく参考になります。



こちらから



こちらから