# 食育だより

令和７年９月号
戸田市立　　中学校

毎月 19 日は
「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

９月も中旬を過ぎ、真夏の暑さも落ち着いてきたころに体調が崩れがちになります。体のだるさや心の不調を感じたりする人もいると思います。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、この「体内時計」が整うことで体温や血圧、ホルモンの分泌が正常に機能し、体調や心を整えていきます。夜更かしをせず、３食きちんと食べることを心がけましょう。

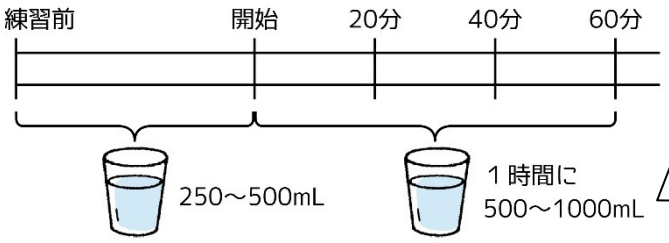
## ～　水分補給のタイミング　～

人の体は約 60～70%が水分でできています。（例えば、体重 60kg の人なら約 36ｋg）ほんの数%体内の水分が失われるだけで体温が上がったり運動能力が落ちる原因に。「のどが乾いた」と感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

部活などでスポーツをしている人は、練習前に 200～500ml、練習中は 20 分に 1 回程度給水タイムをとって、１時間に 500～1000ml 摂れるようにしましょう。

また、運動をする・しないに関わらず「喉が渇いた！」と一気飲みをしてしまうと、体液が薄くなることでトイレへ行く回数が増え、かえって脱水の原因になってしまうこともあります。**『少しずつ、こまめに水分補給』**をしてくださいね。

【運動をする人の水分補給例】

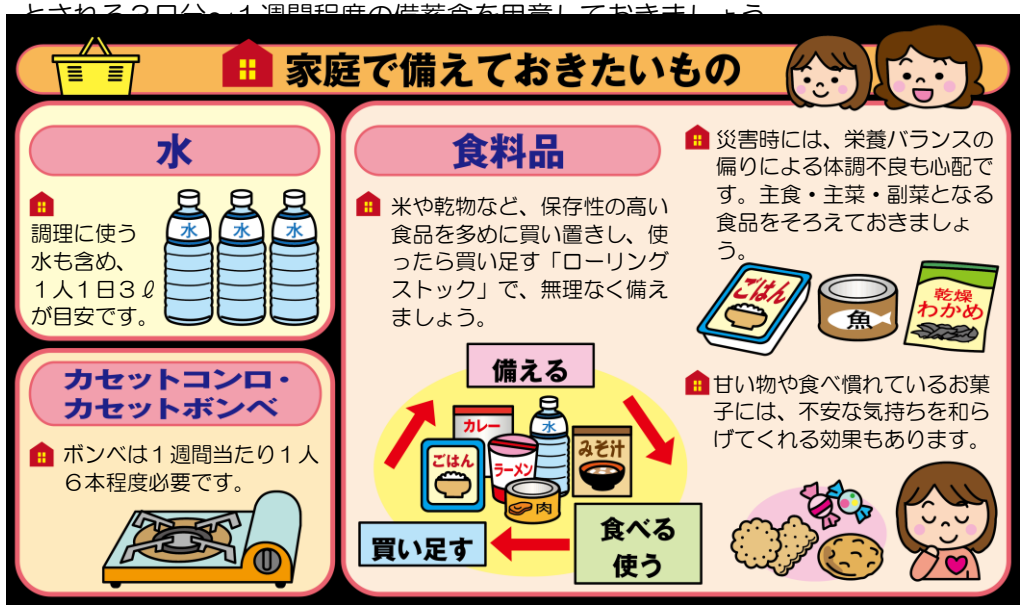



基本的には、水や麦茶などがおすすめですが、汗をたくさんかく場合にはスポーツドリンクも上手に活用しましょう！

## 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる３日分～１週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。




## 災害に備えて　ご飯を炊いてみよう！

材料　（1 人分）
- 米　1 合（150g）
- 水（200ml）

必要な道具
- 鍋（蓋のできるもの）
- 鍋に入る平皿

① 加熱をしても大丈夫なポリ袋に、お米と水を入れる。
② 鍋の底に平皿を入れ、鍋の 1/2 くらいまで水を入れ、①を皿に乗るように入れる。
③ 鍋に蓋をし、沸騰するまでは強火、沸騰したら中～弱火で 20 分加熱する。
④ 火を止め、蓋をしたまま 10 分蒸らして完成！

【注意】
- 加熱する袋は鍋に直に触れないように気を付ける
- ２合以上炊く場合は袋の数を増やす