

見直そう！水分補給

7/13（月）、株式会社明治の阿部裕子さんを講師に迎えて食育講座が行われました。今回のテーマは「水分補給」です。

熱中症対策や正しい水分補給の仕方など水分に関するお話をお聞きしました。

- | | |
|--------------------------|--------------|
| Q1. 中学生のからだの水分割合は何%？ | A. 約 60% |
| Q2. 人のからだで一番水分を貯めている組織は？ | A. 筋肉 |
| Q3. 1 回に吸収できる水分の量は？ | A. 250 ml まで |

明治さんから
全員にプレゼント！



明治さん
おすすめ

手作りスポーツドリンク
材料

水 500ml 砂糖 15g 塩 0.5g
＊お好みでレモン果汁 小さじ 1



上手な水分の摂り方

- | | |
|------------|-------------------|
| ① どのくらい？ | コップ 1 杯程度 |
| ② いつ？ | こまめに、夏は 1 時間に 1 回 |
| ③ どんなものを？ | ミネラル補給できるもの |
| ④ 運動するときは？ | 運動前と運動中 20 分おきに |

職場体験学習 お店の方から part II

- ・お客様退店時に店先でお見送りの仕事があるのですが、他の作業をしていると一度教えても作業に没頭してお見送りに行かない生徒が多い中、和空くんは率先してお見送りに行ってくれました。あいさつも初日からハキハキとできていてすばらしかったです。
- ・日に日に接客に慣れ、最終日には元気にあいさつできるようになっていました。とても素直で我々スタッフも楽しく働くことができました。
- ・受け答えがしっかりしていて良かったと思います。また、わからないことは自ら質問できていました。
- ・子どもたちに積極的に声をかけてくれることや掃除を一生懸命にする姿も見られ、助かりました。



来週の予定！

NEXT WEEK SCHEDULE

MON	TUE	WED	THU	FRI
20日	21日	22日	23日	24日
海の日	眼科検診			給食試食会
	14:45/16:30	15:30	14:45/16:30	14:55/16:30