
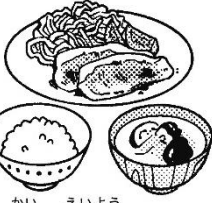



給食だより 7月

令和5年7月
宮原小学校
栄養士 松川英子

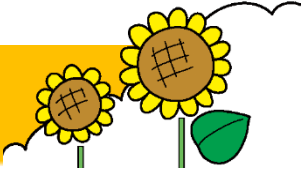
梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

あつい夏を元気にすごすために！

<p>★こまめな水分補給</p>  <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>★栄養バランスのよい食事</p>  <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>	<p>★温かいものを食べる</p>  <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>★十分な睡眠</p>  <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>
--	--	--	--



夏バテを防ぐ、食事のポイント



夏バテは、夏の暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭痛」「不快感」といった症状があらわれる夏特有の慢性疲労のひとつです。

なつ 野菜を食べる



食欲を増す工夫 香味野菜や酸味で食欲アップ



ぼらんすよく食べる



納豆、豚肉、うなぎで つかれにくく



て 鉄分不足に注意



胃腸にやさしく 冷たいものはほどほどに





かわ たいけん とうもろこしの皮むき体験



1年生と2年生、つくし学級でとうもろこしの皮むき体験を行いました。若谷農園で収穫された白いとうもろこしの皮を1枚1枚むいて、とうもろこしのひげもきれいに取りました。「糸みたいなものがいっぱいある!」「白いとうもろこしだ!ゆでたら黄色くなるの?」…なりません。様々な発見をしながら、とうもろこしを観察しました。給食室でとうもろこしを蒸してもらい、その日の給食でおいしくいただきました。旬の食材にふれるよい機会になりました。

とうもろこしの葉っぱや茎、花、実の様子を観察してから皮をむきました。

おいしくしてね。調理員さんにお願ひしました。



とうもろこしのひげの数と実の粒の数は同じです。1本に約600粒くらいあります。



あまーい!!と歓声があがりました。



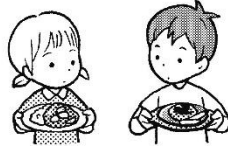
もうすぐ夏休みです。子どもたちの食生活を見直し、7つのこ食にならないように家族や親せき、お友達と食事をする機会を増やせるとよいですね。

避けてほしい 7つのこ食
ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

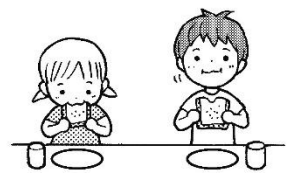
孤食 ひとりで食べる



個食 それぞれ違うものを食べる



子食 子どもだけで食べる



固食 同じものばかり食べる



小食 必要以上に食事の量を減らす



濃食 濃い味つけのものばかり食べる



粉食 小麦粉で作られたものばかり食べる

