

今年は梅雨が短い予報で、日本の蒸し暑いキビシイ「夏」が足早にやってきました。このような夏の時期を乗り切るために、バランスの良い食事、水分補給、汗の始末、睡眠時間の確保など、体調管理にご留意ください。

7月の目標

給食

時間を守って食べましょう。

後片付け

はし、スプーン、フォークの返し方を上手にしましょう。

準備は、給食の時間になったらすぐに始めます。後片付けは12:55から。13:00までは、教室を出ないなどの給食の時間のルールを守りましょう。

後片付けをする時に「同じ方向にスプーンを片付ける」ことが、給食室で洗う時にととても助かっていますよ。一人一人のちょっとした気遣いで給食室の後片付けが早く終わるのは、節電・節水につながります。これもSDGsですね。

食育のおねがい

5月に1年生の「グリンピースのさやむき」、6月に2年生の「空豆のさやむき」ができました。9月には3年生の「とうもろこしの皮むき」を行う予定です。

しかしながら、各学年で1回の体験です。ご家庭で、お手伝いの体験をたくさんさせてあげてください。

食べることは体を育てますが、さやむきのようなお手伝いは食に対する興味関心を深め、観察する力や情操を育てます。材料からもエネルギーを分けてもらい、元気ややる気が出ます。体験て、すごい！



2年生さやむき体験

「そら豆」



2年生の感想から…

- ・そらまめくんのベッドみたいでした。ふかふかベッドは、しっとりきもちよかった。
- ・むくのはかたくて、力がいっぱいあった。むけるとかわいい赤ちゃんまめがあった。
- ・そら豆は、外はざらざら。中のお豆はつるつる。そらまめは、草のにおい。いいにおい。

なつ よ ぼう 夏ばて予防

なつ しょくせい かつ 夏の食生活チェック

1 つめ 冷たいものの飲みすぎ
の 飲みの飲みすぎ
た 食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 あさ 朝ごはんをしっかり
た 食べよう

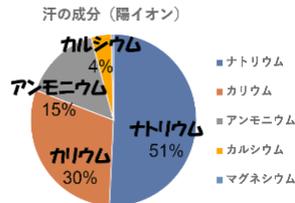


1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 なつ や さい 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。



汗の成分は、ナトリウム・カリウム・カルシウムなどです。水分と一緒にミネラル分が、失われます。なので朝食には具たくさんのみそ汁やスープでミネラルを補給しましょう。夏バテしにくくなります。

けんこう えら かつ 健康おやつ選び方



砂糖や油のとりすぎに
つながりやすい

チェンジ!!



カルシウムやビタミンなど
不足しがちな栄養を補える

完熟の果物は皮をむいてラップにくるみ、冷凍庫へストックしましょう。牛乳やヨーグルトを入れて、ミキサーへ。簡単スムージーは、朝食やおやつに最適です。

焼き芋も食べきれないものは、皮をむいて冷凍庫へ。そのまま食べてもおいしいですが、牛乳を入れてミキサーへ。塩コショウで冷製ポターシュに。

朝食やおやつでミネラル補給をして夏バテを予防しましょう。

ひまん 肥満やこわい
びょう き 病気の原因に

けんこう 健康

