

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す。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13:00から。13:05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「グリー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」



やっぱり、ふかふかしてる！

台風で1/3が欠席のクラスも。コツをつかむとスルスルむけました。



そらまめくんのベッドのお話しやそらまめについてビデオを見ました。



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。



# 未来につながる食を考える夏にしよう



私たちが生きていくうえで欠かすことのできない「食」。毎日を元気に生き生きと暮らすために、また成長期なのでその年齢ごとの成長ができるために、何をどのように食べるかが重要です。夏休みの時間に余裕がある時に、未来につながる「食」について考え、できることから家族で取り組んでみましょう。


## ● 自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	 <p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---	--	--

## ● 食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
--	--	--

そのほかに



くだもの  
**果物**

せうじゅうにゅうにゅうせいひん  
**牛乳・乳製品**

しゅうじょう  
**主食**

しゅうざい  
**主菜**

ふくざい  
**副菜**




苦手なたべものを克服するきっかけを作りましょう。


家族そろって楽しい食卓をかこむ機会を増やしましょう。



夏バテは、栄養不良や睡眠不足の時に起きやすいです。そうめんばかりは、NGです。栄養バランスを考えて食事をとるようにしましょう。



おやつや食事作り、買い物、掃除、家庭菜園など親子でとりくん見ましょう。子どもの気づき（小さな発見）など、体験は大きな成長につながります。



汗の成分（陽イオン）

ナトリウム	51%
カリウム	30%
アンモニウム	15%
カルシウム	4%
マグネシウム	-

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、牛乳やヨーグルトでミネラルを補給しましょう。夏バテしにくくなるそうです。