

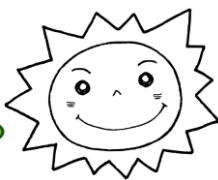


食育だより



第4号

我孫子市立並木小学校



夏を元気にすごしましょう！！

日に日に夏らしい日が増えてきました。1学期の給食が終わると夏休みが始まります。長い休みは生活のリズムがみだれやすく、夏バテなど体調をくずしやすくなります。学校のある日と同じように、「早ね、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。

元気ポイント①

早起き&朝ごはん！

元気に過ごすためには、早起きをして太陽の光をあびましょう。太陽の光をあびると体内時計がリセットされ、睡眠の質を改善するホルモンや、心を落ち着かせるはたらきのあるホルモンが分泌されます。

また、朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、活動するエネルギーがつけられます。まずはこの2つを毎日続けて生活リズムを整えましょう。



元気ポイント②

上手に水分補給をしよう！

夏場は汗を多くかくので、熱中症などの予防にも上手な水分補給が必要です。室内など、普段の水分補給は、水やお茶で十分です。スポーツドリンクやジュースなど、糖分のとりすぎになり、ビタミンB1が不足して体調をくずしやすくなります。

反対に、外遊びや運動のときには、汗で水分だけでなくミネラルも失われるので、スポーツドリンクも利用して、ミネラルと水分を補給します。のどがかかわく前にこまめに飲みましょう。



元気ポイント③

間食は時間と量を決めて！



子どもは、大人とくらべて胃が小さいので、三度の食事ではエネルギーが不足する場合があります。これを補うために間食を食べるのですが、間食をだらだら食いしていると本来の食事が食べられなくなり、夏バテの原因になってしまいます。

間食は食事の代わりなので、おにぎりやパンなどエネルギーとなる食品や、成長に必要なたんぱく質、ヨーグルト、おいも、くだものなどといった普段の食事では不足しがちなカルシウムや食物せんいが含まれているものが望ましいです。

今月の行事食など

6日(金) 七夕献立

7月7日は七夕です。ちらしずしや星のかたちのおふの入ったすまし汁、夏が旬のとうもろこしなどの七夕献立です。

11日(水) 交流給食

ロングフレンドリータイムの交流給食も3回目になります。1年生から6年生と一緒に給食を食べるので、責任感がめばえたり気分が変わって好き嫌いを克服するきっかけになればいいですね。

17日(火) 給食最終日

1学期の給食最終日は、ナス、ズッキーニ、カボチャ、トマト、さやいんげんなど、夏野菜がたっぷり入ったカレーライスです。旬の野菜は味がよいだけでなく、その時期の体の状態に合った栄養があります。たとえば、ナスやうりなどの夏野菜は体を冷ましてくれるはたらきがあります。旬の野菜は他の日の給食でも積極的に使用しています。

土用

丑の日

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからとわれています。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品ですので、夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。

* 並木小学校のホームページでは、給食の写真や、主な使用食材の産地などを紹介しています。ぜひご覧ください。

アドレス：

<http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>



* また、我孫子市のホームページでは食材の放射性物質検査の結果を公開しています。あわせてご覧ください。

アドレス：

<http://www.city.abiko.chiba.jp/index.cfm/18,0,241.html>