

食育だより

幸松小学校
令和6年7月号
毎月19日は食育の日

1学期もあとわずかです。1学期が終わると夏休みが始まります。夏休みを元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活の基本は“早寝、早起き、朝ごはん”です。

「夏ばて」をふせぎましょう

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、だるくなったりなど、「夏ばて」が起こりやすくなります。夏ばてをふせぐために、以下のポイントをおさえましょう。

①早寝早起きを心がけ、睡眠時間をしっかり確保する

学校がある日と同じように、規則正しい生活を心がけましょう。夜ふかしをして朝遅く起きる生活は、食事時間が乱れるほか、胃腸の調子にも影響を及ぼす可能性があります。



②栄養バランスのよい食事を心がける

暑さにやられて食欲が落ちてしまい、つい、そうめんなどの麺類だけで食事を済ますといったこともあるかもしれません。たんぱく質やミネラル・ビタミン類などが不足しないよう、主食に具材を足したり、おかずを1品追加したりするなど、なるべく色々な食材から栄養素をとるように心がけましょう。



③冷たいもののとり過ぎに注意！

夏場は汗をたくさんかくことが多いことから、口当たりのよい、冷たい飲み物やアイスなどに手が伸びがちです。

冷たいものをとりすぎると、胃腸が冷えて働きが悪くなるほか、一度にたくさんの水分などが入ることで胃酸が薄まり、消化力が落ちることからお腹を壊しやすくなります。胃腸を整えておくことは、栄養を十分に吸収するうえでもとても大切です。冷たいものはほどほどにしましょう。



④こまめに水分補給をする

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶など、エネルギーの低い飲み物にしましょう。激しい運動などで大量に汗をかく時は、塩分が含まれているスポーツ飲料を活用するのも良いですが、スポーツ飲料のなかには、500mlのペットボトル1本中に30g以上の糖分が含まれている製品もあります。だらだらと飲み続けると、糖の過剰摂取による肥満や虫歯になる恐れがありますので、飲み過ぎに注意が必要です。



★給食では牛乳が必ずついていますが、給食がある日とない日では、カルシウムの摂取量に差が出るといわれています。牛乳は、不足しがちなカルシウムを手軽に摂取できる優れた飲み物です。1日400ml（給食の牛乳2本分）を目安に、夏休み中も飲めるといいですね。



食欲がわかないときは…

食欲がわかないときは、料理の味つけなどに、レモンや梅干しなどの食欲が増す食品や、カレー粉などの香辛料を活用しましょう。



夏休みを利用してチャレンジ

きれいな食べ物がある人は、夏休みの間に食べる練習をして、少しでも食べられるようになるといいですね。また、おうちの人の食事の支度を手伝ったり、自分で食事を作ってみたりするなど、夏休みを利用して、食に関する色々なことにチャレンジしてみましょ。

★7/3(水)、3年生がとうもろこしの皮むきを行います！



7月3日(水)、3年生が給食に使うとうもろこしの皮むきを行う予定です。全校分をむいていただきます。むいたとうもろこしは、当日の給食で提供します。3年生のみなさん、よろしくお願いします！

食育標語

食育標語へのご協力ありがとうございました。すばらしい標語がたくさんありました。紹介する作品は、学期ごとに廊下にて掲示しています。ご来校の折には、ぜひ、ご覧ください。



作品の紹介



◆1-1◆

あさごはん たべるとおなか しあわせだ
たべものさん ありがとう ぼくのからだを つくってくれて
おにくを たべなきゃできない きんにくん

◆1-2◆

みらいをつくる きょうのしゅくじ のこさずたべよう あしたのじぶんのために
げんきのもと ながてなやさいも がんばるぞ
ごはんはね さいきょうかいふく あいてむだ

◆2-1◆

きゅうよくは えいようまんてん のこさず食べて 元気いっぱい
あさごはん きちんとたべて さいきょうだ
どんな日も ごはんを食べたら 力がみなぎる

◆2-2◆

あさ食べて げんきに学校 いってきます
ごはんだよ かぞくがあつまる たのしいかん
あさごはん きちんとたべて どうこうだ

◆3-1◆

夜ごはん 今日のつかれを ふきとばす
食卓に いろどりそえる みんなの笑顔
かんしゃして しっかり食べよう のこさずに

◆3-2◆

いただきます いつもかんしゃく 気持ちいな
よくかんで いのちのめぐみ ありがとう
すききらい しないで食べて けんこうに

◆4-1◆

朝ごはん 今日のげんじぶ 万全だ
明るい子 元気のひけつは 朝ごはん
いただきます かんしゃの気持ち ったえよう

◆4-2◆

ながてな物 のこさず食べたよ 100点満点
朝昼夜 ちゃんと食べて 健康だ
おいしいね 作った人に かんしゃだ



◆4-3◆

おいしいな たくさん食べて 元気よく
ありがとう えいようまんてん おいしいね
食卓が 彩りつくる 日常に

◆5-1◆

パワーづけ すききらいなく 食べようね
朝ごはん もりもり食べて どうこうだ
おいしいね 作ってくれて ありがとう

◆5-2◆

のこさずに 食べたらナイス 朝昼夜
健康食 赤緑黄色 いただきます！
好ききらい しない結果 元気を子

◆5-3◆

お手伝い 得意料理を ひろうする
朝ごはん 体が目覚める エネルギー
お母さん 作ったご飯 おいしいな

◆6-1◆

出発点 いのちに感しゃ いただきます
完食は「おいしかった」の メッセージ
朝食は 自分を動かす エネルギー

◆6-2◆

スタートだ 朝ごはん食べて 笑顔でゴー
りよりりする おさら彩る カーニバル
食べ物の 命に感謝 いただきます

◆おおぞら1くみ◆

あさごはん たくさんたべて げんきいっぱい

◆おおぞら2くみ◆

ありがとう まいにちけんこう うれしいな

◆おおぞら3くみ◆

朝食を 毎日食べると 元気です

◆おおぞら4くみ◆

朝ごはん 食べたら、むてき 笑顔だね

