

7月食育だより

令和2年7月1日
牛島小学校

学校が再開されて1ヶ月たちました。
今までと違う、学校生活に疲労も出てくることかと思ひます。
また、暑さもあり、体調には十分に気を付けてください。
しっかり、睡眠をとって、バランスのよい食事に心がけま
しょう。



七夕

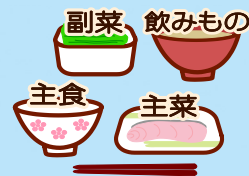


七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといひます。現代の七夕は、五色の短冊に願ひごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

夏ばてを防ぐ！ 食事のポイント

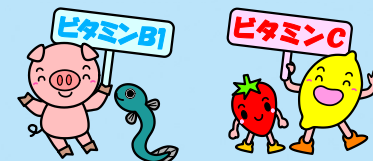
- 1 偏った食事をしない 2 ビタミンB群、Cを多く 3 冷たいものを食べ過ぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。



バランスよく食べよう！

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。



胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



新型コロナウイルスの感染予防のため、一人ひとり感染しないように気を付けて生活しなければいけません。手洗いは、日常生活に定着しているところですが、しっかりできているでしょうか？



5・6組 自立活動『てあらい めいじんに なろう』
1年生 学級活動『じょうずに てを あらおう』の内容で、授業を実施しました。

手洗い後、手洗いチェッカーで汚れの確認をしました。
上手に手を洗ったつもりでも、洗い残しが多くありました。
洗い残しの箇所を確認し、上手な洗い方の練習をしました。
習慣になるように、頑張ってください。



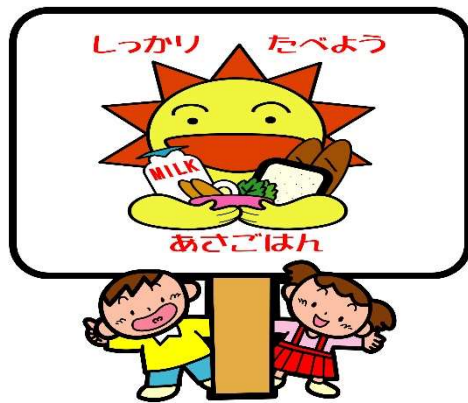
牛島小学校のホームページの「牛島の食育」の「食に関する授業」のページに、授業の様子や、保護者の皆様の感想を一部紹介のさせていただきましたので、ぜひご覧ください。

今後も、保護者の皆様のご支援、ご協力を、よろしくお願ひいたします。



夏はこまめに水分補給

朝、起きた時コップ1杯の水を飲むと良いということを聞いたことはありませんか。
私たちは寝ている間にたくさんの汗をかいています。体の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、血の巡りが悪くなったり、時には血管が詰まったりして、思わぬ病気の原因になることもあります。朝1杯の水は、そんな脱水状態の体を正常な状態に戻すという働きがあります。水分は私たちの体になくてはならない大切なものです。暑い夏は、さらに水分が奪われるので、こまめに水分をとって健康な状態を保ちましょう。



学校生活を充実させ、しっかり活動するためには、十分な睡眠と大切な午前中の活動原となる朝食が必要です。

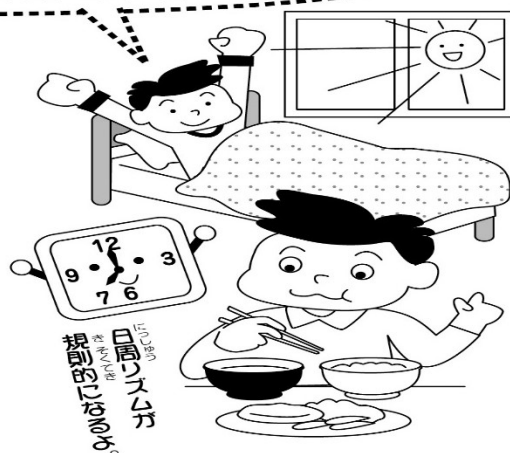
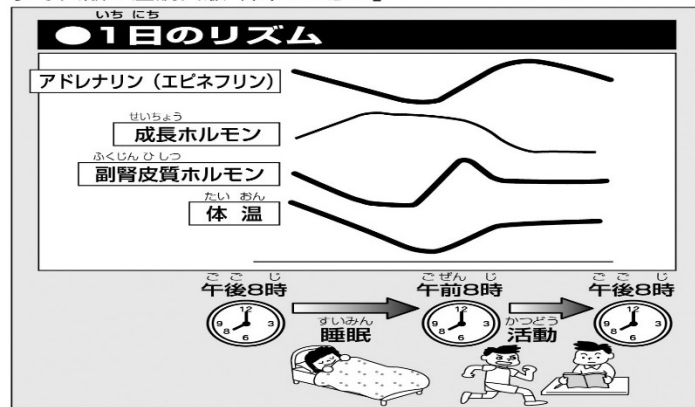
前の晩に夕食をとった後、ふとんに入り眠っている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きたとき、体の中のエネルギーはじつは足りない状態です。

もし朝食を食べないで登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。

また、朝食はエネルギーの補給だけでなく、体に朝がきた事を知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作るうえでもとても大切な食事です。しっかり、朝ごはんを食べて登校しましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。

参考文献：産調出版「眠りの癒し」



今年度も、「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にする生活を送るため、学校では日めくりカレンダーを作りました。

標語をたくさん考えてくれて、ありがとうございました。応募数は380点でした。

その中から、給食部の教員で審査をして、右の31点を選んで代表を決めました。

後日、代表として選ばれた31人の児童には、校長から賞状が授与されます。

また、クラスで活用する「日めくりカレンダー」を、差し上げます。楽しみにしておいてください。

朝は、みんな忙しい時間です。簡単に作れる「朝食レシピ」を、牛島小学校ホームページの牛島の食育 → レシピ紹介 → 朝食レシピ紹介として50献立を紹介してます。ぜひ参考に作ってみてください。

高学年の人は、自分で作ることに挑戦してみましょう。



1日	1年1組 児童	一日の	パワーをチャージ	朝ごはん
2日	1年1組 児童	一日の	元気をくれる	朝ごはん
3日	1年2組 児童	朝ごはん	しっかり食べて	がんばろう
4日	1年2組 児童	朝ごはん	おなかいっぱい	食べようね
5日	1年3組 児童	早く寝て	すっきり起きて	朝ごはん
6日	1年3組 児童	朝ごはん	たくさん食べて	行ってきます
7日	2年1組 児童	朝ごはん	毎日食べて	パワーアップ
8日	2年1組 児童	早く起き	楽しく食べる	朝ごはん
9日	2年2組 児童	朝ごはん	元気に食べる	にこにこ
10日	2年2組 児童	早起きで	パワー全開	朝ごはん
11日	3年1組 児童	朝食を	しっかり食べて	よいリズム
12日	3年1組 児童	早起きで	みんないっしょに	朝ごはん
13日	3年2組 児童	朝ごはん	しっかり食べて	はなまるだ
14日	3年2組 児童	たっぷりと	朝食にとって	パワーチャージ
15日	4年1組 児童	早く寝て	元気を支える	朝ごはん
16日	4年1組 児童	おなかへり	目がさめ食べる	朝ごはん
17日	4年2組 児童	朝ごはん	笑顔になれて	幸せだ
18日	4年2組 児童	朝ごはん	食べて一日	がんばるぞ
19日	4年3組 児童	朝ごはん	ゆっくり食べよう	よくかんで
20日	4年3組 児童	早起きで	今日が始まる	朝ごはん
21日	4年3組 児童	早く起き	おいしいごはん	いただきます
22日	5年1組 児童	集中力	アップのカギは	朝ごはん
23日	5年1組 児童	朝ごはん	パクパク食べて	元気100倍
24日	5年2組 児童	朝ごはん	笑顔と元気の	パートナー
25日	5年2組 児童	朝ごはん	気持ちをこめて	いただきます
26日	6年1組 児童	朝ごはん	今日も山盛り	フルパワー
27日	6年1組 児童	一日の	元気の源	朝ごはん
28日	6年2組 児童	一日が	元気になれる	朝ごはん
29日	6年2組 児童	一日の	健康決まる	朝ごはん
30日	5組 児童	朝ごはん	今日の元気の	原材料
31日	5組 児童	早起きで	元気もりもり	登校だ

