

8月 食育たより

令和2年8月1日
牛島小学校

いよいよ夏休みです。休みになると、生活が不規則になりがちです。また、暑さから食欲がなくなり好きなものばかり食べたり、冷たいものばかりを飲んだり食べたりすることが多くなり、食生活が乱れやすくなります。元気に乗り切るためにも、十分に気をつけましょう。

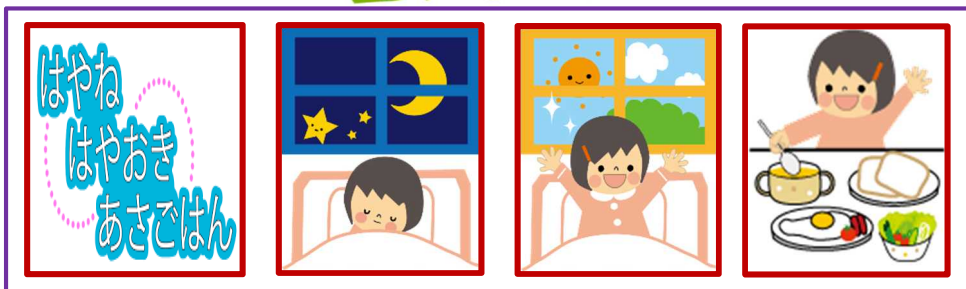


生活リズムをととのえましょう！！

夏休み中は生活リズムも乱れがちです。また、暑さのために食欲が落ちたり、睡眠不足になったりもします。生活リズムがくずれると体調も悪くなります。

まずは朝、早起きから始めて、朝食をしっかりとること、日中に十分体を動かすことを心がけ、お風呂にゆっくり入って、早めに寝るようにして、生活リズムをととのえていきましょう。

元気に夏休みを過ごしてくださいね。



どんなもので水分補給をしていますか？

普段、どんなもので水分補給していますか？ テレビのCMでもやっているし、塩分も必要だからと、スポーツ飲料を普段の水分補給に飲んでいるということはありませんか。



スポーツ飲料は、運動時やたくさん汗をかいた時の飲み物として適したものなので、そうでない時は水や麦茶などで十分です。糖分のとりすぎにもつながるので注意しましょう。



そのほかにも炭酸飲料の場合は、水やスポーツ飲料にくらべて充足感が高いため、十分に水分補給ができないので注意が必要です。



気をつけよう

夏休み

5つの戒め！！

- なまもの
- つめたいのみもの
- やしょく
- すききらい
- みっかぼうず



「夏の食中毒」

3つの決まりで防ごう

決まり 1 ばい菌をつけない!

- 手や、洗える食べ物は、しっかり洗おう!
- 肉や魚はしっかり包んで、他の食べ物とくっつけない!

決まり 2 ばい菌を増やさない!

- 生ものや、料理は早く食べよう!
- 保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまおう!

決まり 3 加熱してばい菌をやっつける!

- 料理するときは、しっかり加熱しよう!
- 食器や調理器具も熱湯などで消毒しよう!

※熱湯を使う場合は、おうちの方といっしょにしましょう。

家族のための食事づくりをしてみましょう

休み中は、家族のために食事作りをしてみませんか？
 自分のできる範囲内で高学年の人は、献立を決めて、買い物、調理、後片づけまでを行ってみましょう。

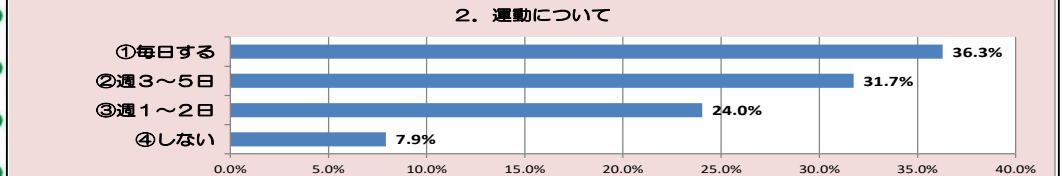
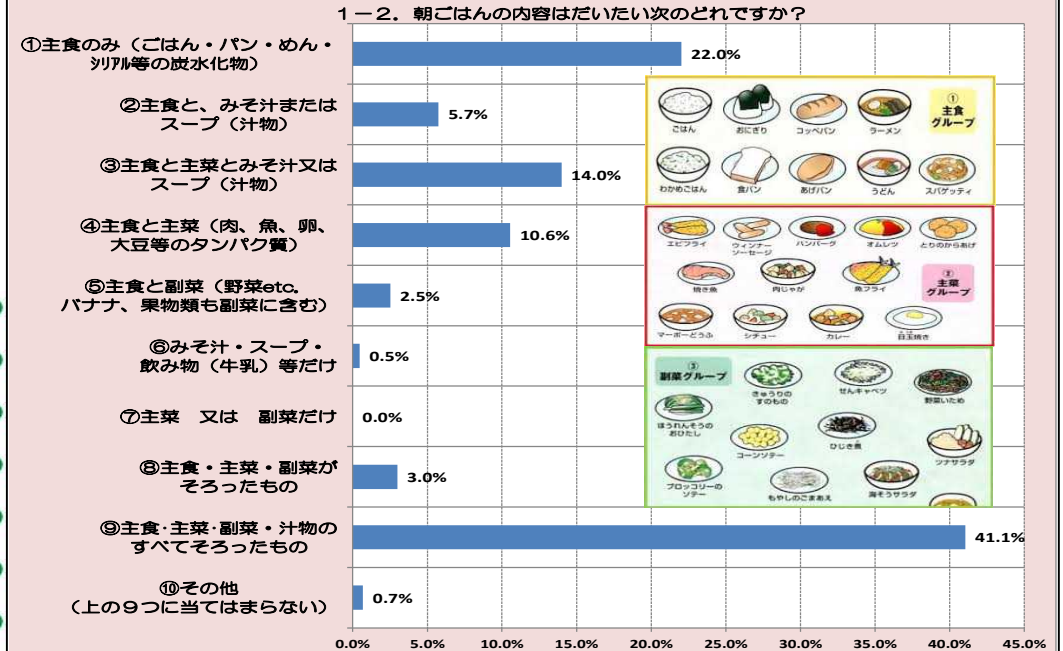
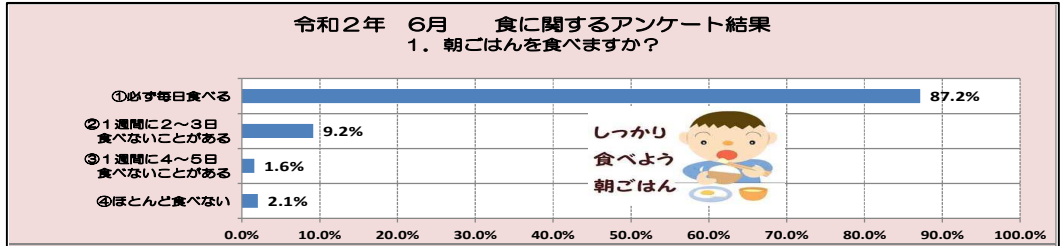
家族のことをいろいろ考えて、どんな料理を作ったらいいのかを計画してみましょう。

低学年の人は、自分でできることを考えて、食器洗いなどの後片づけを積極的にしてみましょう。

また、つくった料理は家族一緒に食べると楽しいひと時を過ごすことができます。

夏休みはいい機会です。

ぜひ、チャレンジしてみましょう。



年2回、6月と11月に実施する「食に関するアンケート」の6月実施の結果です。朝食欠食が2.1%と欠食率が、増加しました。学校生活を充実させるためにも、朝ごはんを食べてから登校してください。詳しい結果については、牛島小学校ホームページの「牛島の食育」の「食育の取り組み」で紹介しますので、ぜひご覧ください。

