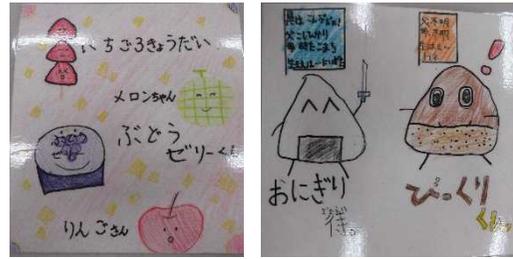


きゅうしょくだより

2021年7月茨木市立玉櫛小学校



もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏を元気にすごすためには、「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活習慣を心がけ、1日3食しっかり食べて体調を整えましょう。夏休みの過ごし方のポイントを見て元気に夏休みを楽しみましょう。

★夏休みの過ごし方のポイント★

1. 早寝早起きをして朝ごはんを食べる

夏休みの間も早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べましょう。

2. 1日3食 バランスよく食べる

朝・昼・夕食をかかさず食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。

3. こまめに水分をとる

熱中症に気をつけて、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。

4. 冷たい食べ物や飲み物をとりすぎない

暑いときは冷たいものがほしくなりますが、体に負担がかかるのでとりすぎないようにしましょう。

<p>1. 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる</p>	<p>2. 1日3食 バランスよく食べる</p>
<p>3. こまめに水分をとる</p>	<p>4. 冷たい食べ物や飲み物をとりすぎない</p>

食事の前と後は手洗いをしよう

わたしたちは、ふだんいろいろなものをさわっています。手洗いは手についた汚れを落とすだけでなく、感染症の予防や食中毒の予防にもつながります。せっけんをつけてしっかり洗うと、泡と一緒にウイルスや菌も流れていき、体の中に入らないようにできます。夏休みの間も食事の前と後に手洗いをしよう心がけましょう。



食品ロスをへらすために！

まだ食べられるのに期限切れや食べ残しなどで捨てられるものを「食品ロス」といいます。日本では、毎年約600万トンの食品ロスが出ているそうです。これは、日本に住んでいる人が、毎日お茶わん1杯分の食品ロスを出していることになります。

食べ物を捨てることは、それを作るために使われた土地・資源・お金を捨てることになります。もう一度、食べ物を捨てることについて考えてみましょう。



給食での食品ロスの一例



牛乳 30~60本



パン ゴミ袋1袋分



ごはん お茶わん20はい分

4年生のごみの授業で、食品ロスの話をしました。みんな日本の食品ロスの量におどろきましたね。それぞれが食品ロスをへらすためにできることを考えました。

給食で食品ロスをへらすために

- ・きれいなものでも食べる。
- ・牛乳を半分までのむ
- ・給食占いをつくる。
- ・食べられる量だけふやす。
- ・兄弟・姉妹に声をかける。

学校以外で食品ロスをへらすために（家・買い物・外食など）

- ・あれもこれもと買い物しすぎない。
- ・本当にいる食材なのか考える。
- ・賞味期限を見て、買い物をする。
- ・おなかと相談する。
- ・食べられる皮もできるだけ使う。
- ・食べられる分だけ注文する。

みんなで協力して、食品ロスを減らすことができれば良いですね！