



しょくいく

食育つうしん



なつやす 夏休み号

令和元年7月18日
茨城市立山手台小学校

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みになると生活のリズムが乱れやすくなり、体調が崩れやすくなります。生活のリズムを崩さないように、しっかり『早寝、早起き、朝ごはん』を実践しましょう。また熱中症になりやすいのでこまめな水分補給を心がけましょう。

七夕献立 & 給食交流会 (3年生)



7月5日(金)は七夕献立でした。星のすまし汁には星形になった食材がたくさん入っていて子どもたちは大喜びでした。

また、3年生は老人会のかたと給食交流会をしました。地域のかたと一緒に給食を食べながらいろいろな話をされていてとても楽しそうでした。



土用の丑の日



「土用の丑の日」はうなぎを食べる風習がありますね。その始まりは平賀源内がうなぎ屋の店先に「本日丑の日 夏にうなぎを食べれば夏負けすることなし」と書いたことから始まったそうです。(諸説あります) 昔から体調を崩しやすい夏にはウナギを食べて栄養をたっぷり摂ろうという考えがあったようです。実際うなぎにはビタミンAやビタミンB群、疲労回復、食欲増進などの栄養がたくさんあります。

また、関東では背開きで一度蒸したあとたれをつけて焼きますが、関西では腹開きで蒸さずにそのままたれをつけて焼いています。

今年の土用の丑の日は7月27日(土)です。



夏休みを元気にすごそう

もうすぐ夏休み。学校が休みになると、生活のリズムがかわります。夏休みを元気にすごすために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



朝ごはんは、元気の始まり

朝ごはんには、すいみん中に下がった体温を上げ、脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態にする役割があります。

また、朝ごはんを食べることで手を動かす・かむなどといった動作が1日の活動への準備運動になります。

リズムのある生活をおくろう

夜ふかしや寝不足、不規則な生活などをしていると体にさまざまな不調があらわれます。

食事、運動、休よう・すいみん、排便など毎日の生活を規則正しいリズムですごせるように工夫しましょう。



いろいろな食品を食べよう



多くの食品をとることで、体に必要な栄養素がとりやすくなります。

あ か : おもに体をつくるもとになる食品

き : おもにエネルギーのもとになる食品

みどり : おもに体の調子を整えるもとになる食品

3つのグループの食品を組み合わせるとことでバランスの良い食事になります。

朝・昼・夕の食事で、いろいろな食品をとるようにしましょう。

冷たいものを食べすぎないようにしよう

冷たいものを食べ過ぎると、おなか冷えて、胃や腸のはたらきが悪くなり、食欲がなくなります。夏ばてになりやすくなるので注意しましょう。



裏面もあります。クイズにも挑戦してみましょう。