

きゅうしょくだより

2023 年 10 月 茨木市立玉櫛小学校

食育ピクトグラムを知っていますか？



「食育ピクトグラム」とは、食育の取り組みを誰にでもわかりやすく伝えるために作られた絵文字です。

給食のときに考えたいテーマは…



★よくかんで食べよう

よくかんで食べると、虫歯の予防、食べ物の消化を助けるなど、身体にとっていいことがたくさんあります。また、よくかむことで、食感や味を楽しむこともできます。給食もよくかんで、味わって食べてくださいね。



★食べのこしをなくそう

給食の食べのこしは、ほとんどがゴミとして捨てられてしまいます。食べれば栄養になる給食が、ゴミとして捨てられるのは、もったいないですね。自分たちの身体の成長のためにも、環境のためにも、食べのこしを減らしましょう。



★和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理など、昔から伝わる日本の食文化を大切にしていきましょう。昨年と今年は、「日本の味めぐり」として毎月いろいろな地域の郷土料理を給食で取り入れています。



給食の前には、石けんで手をきれいに洗いましょう！



もうすぐ運動会！

もうすぐ運動会です！みなさんの日ごろの練習の成果ができることを願っています。ただ、まだまだ暑い！元気に練習したり、運動会で活躍したりするためにも、水分補給をしっかりとしましょう！運動会当日も水分補給をわすれずに！

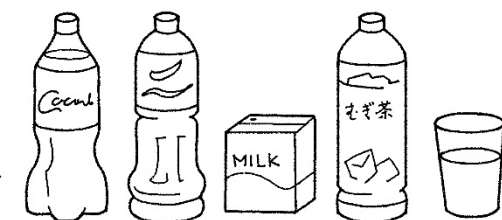
のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



★学校でえらぶどっちの料理★

1月22日（月）～1月26日（金）は、給食週間です。23日と25日の給食は、各校で選びます！玉櫛小学校でアンケートをとって、投票が多かった料理が当日給食に出ます。どちらが出るか楽しみですね

23日 （火）	すきやき	肉じゃが
25日 （木）	切り干し大根入りビビンバ	豚キムチ