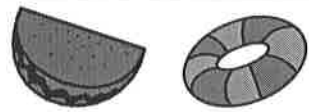


食育だより



令和2年7月30日

(毎月19日は食育の日)

島田小学校 食育担当

梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みもいよいよはじまりますね。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなときこそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。

休み明けに、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏バテを防いで、元気に過ごしましょう

汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。夏バテを予防して、夏を元気に過ごしましょう！

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

しっかり朝ごはんをたべよう！



朝食は1日の活動のもとになります。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

こまめに水分補給を！



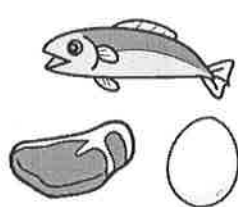
ジュースは、砂糖が多く入っているので、飲みすぎると、よけいのにどがかわき、食欲がなくなります。水や緑茶・麦茶など、飲みものを選びましょう。

色のこい野菜をたべよう！



色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。炒め物などにして、しっかりととりましょう。

たんぱく質をとろう！



たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。魚や肉、卵、大豆・大豆製品でたんぱく質をとりましょう。

食事のマナー、できていますか？

「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。みんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、楽しく食事をしましょう。

チェックしてみよう！

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていませんか？



まわり食べ物が飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気がなつて、落ち着いて食べる事ができません。

食事中にふざかしい会話をしていますか？



汚い話や気持ちが悪くなるような話をされてしまったら、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気ですべてができていますか？



みんな楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるといいですね。マナーをしっかりと守りましょう。

給食レシピ集のご紹介

しまだしょうがこう ころろろ きゅうしよく しゅう しょうかい
「島田小学校HP→広報→給食レシピ集」は、やすぎし がっこうきゅうしよくちようりけんきゅうかい さくせい
安来市の学校給食調理研究会で作成している給食人気メニュー集をもとに作成しているページです。給食メニューを参考に、お家のひとと一緒にクッキングをしてみてくださいね！

給食室から！

1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。
休み明けの給食は8月31日(月)から始まる予定です。楽しい夏休みをお過ごしください。

