



食育だより

岩国市立灘小学校
令和6年7月18日
(毎月19日は食育の日!)

いよいよ夏休みが始まりますね。長い休みは、夜更かしをしたり、朝ごはんを食べられなかったり、生活習慣が乱れやすいです。夏休みも3食しっかり食べて、暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

楽しい
夏休み



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気に
すごそう

暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させます。



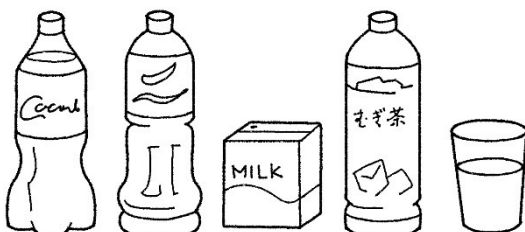
のどがかわく前に

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。

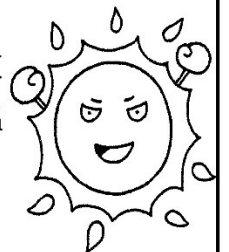
水分補給は何を飲む?

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いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

4年生がゴーヤのわたとりをしました！

7月2日（火）学級活動の時間に、4年生がゴーヤのわたとりをしました。わたとりをしたゴーヤは、調理員さんがおいしい「ゴーヤチャンプルー」にして、その日の給食になりました。ゴーヤが苦手な子どもも、「自分たちでわたとりをしたゴーヤはおいしい！」と言って食べていました。



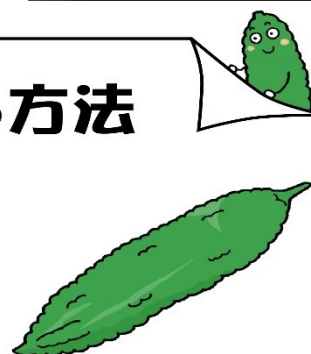
ゴーヤチャンプルー



苦手な野菜
No. 1!?

ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかり取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗ひ流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。



もいもり賞・ぴかぴか賞

給食委員会の取り組みとして、毎日給食後に各クラスの残食と片付け方をチェックしています。学期ごとに集計し、残食が少なかったクラスと片付け方がきれいだったクラスに「もいもり賞」と「ぴかぴか賞」を渡しています。

先日、1学期のもいもり賞・ぴかぴか賞の発表がありました。給食委員会が、それぞれのクラスに賞状を届けに行きました。



給食委員会の手作り賞状です。

☆表彰されたクラス☆

もいもり賞

2年2組、4年1組、4年2組
5年2組、6年1組、ひまわり

ぴかぴか賞

2年1組、2年2組、3年1組、
4年1組、5年1組、6年1組、6年2組

