

食育だより

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



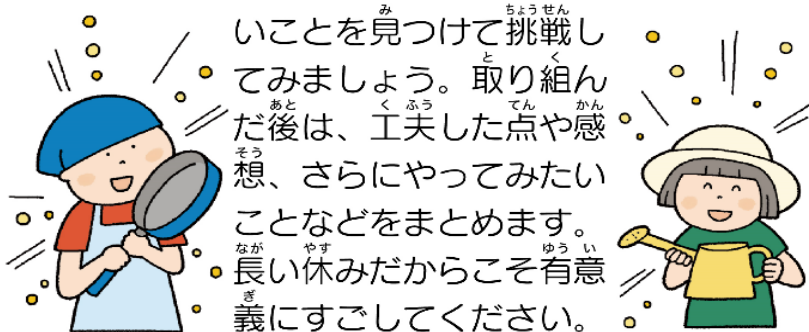
気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をめいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょ。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。



Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



ちょうりじょうけんがく調理場見学

錦清流小学校1～4年生が錦中学校調理場の見学を行いました。普段は見ることのない調理の様子を真剣に見学していました。

初めて見る器具や機械に興味いっぱい、「先生！あれは何をするものですか？」など、たくさん質問がありました。

実際に「スパテラ」という大きなしゃもじの形をした具を混ぜる道具を持ってみました。長さが120cmあり、自分たちの背丈と同じくらいの大きさに驚いていました。大きいだけでなく重いため調理が力仕事だと知ることができました。

今回は調理の見学のみでしたが、給食が届くまでに、たくさんの方が関わっていることを知り、感謝の気持ちを持って好き嫌いをせず、食べてほしいと思います。

