

5月

食育だより

岩国市立灘小学校
令和5年5月19日
(毎月19日は食育の日!)

本格的に運動会の練習が始まりました。暑い日が続き、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。規則正しい生活や、栄養バランスのよい食事で体調を整え、こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

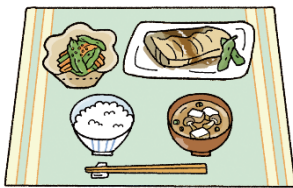
運動会で力を出すために

生活習慣



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。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。



給食の紹介



5月5日のこどもの日にちなんで、5月8日(月)の給食は、こどもの日献立でした。

「勝つ男」という意味で縁起のよい「かつお」を使ったメニューや、成長が早いことから「早く大きくなってほしい」という願いを込めて、たけのこを使ったメニューを出しました。

行事食は、季節ごとの行事や特別なお祝いの日にいただく料理です。行事食には、自然の恵みへの感謝や、家族の幸せや健康を願う気持ちが込められています。

灘小学校のHPに、毎日給食の写真と献立を掲載しています。ぜひチェックしてみてください。

食事のマナーに気をつけよう！

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、一緒に食べる人に不快な思いをさせないことや、楽しく食事をするために守ってほしい大切なことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。生涯にわたって、おいしく食事ができるように、丈夫な歯を作りましょう。

かむ力をつけよう！



かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

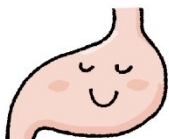
食材を大きく切る



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



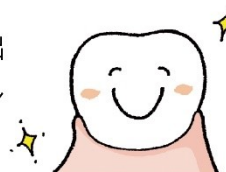
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



歯と口の健康週間の間、給食でも「かみかみ献立」を出す予定です。