



しょくいく 食育だより

岩国市立灘小学校
令和7年7月17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、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝や早起きをしよう**
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- **冷たいものとりすぎに気をつけよう**
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



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。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させます。



夏休み中、間食(おやつ)のとり方に気をつけましょう!

見直そう!
間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



ねんせい 4年生がゴーヤのわたとりをしました！

7月10日（木）、食育の授業で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、その日の給食で「ゴーヤチャンプルー」として登場しました。給食後、4年生は「自分たちでわたとりをしたゴーヤはおいしい！」、「ゴーヤは苦手だけど、今日は食べられた！」など言っていました。



ゴーヤチャンプルー

なつやす ちゅう、ぜひ「食の体験」をしてみましよう！野菜の栽培や観察、料理を作ってみる、おうちの人と買い出しに行くなど、さまざまなことに挑戦してほしいと思います。食に興味をもち、食の体験を広げていきましょう。

しょう しょう もりもり賞・ぴかぴか賞

給食委員会が、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「もりもり賞」と「ぴかぴか賞」を渡しています。

先日、1学期のもりもり賞・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。



給食委員会が賞状を作りました。

ひょうしょう ☆表彰されたクラス☆

もりもり賞

1-2、3-1、3-2
6-1、6-2、ひまわり

ぴかぴか賞

2-1、3-1、3-2、
5-1、6-1、ひまわり

