

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和6年 第3号

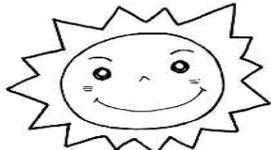
文責：所 長 関根由美

文書：栄養技師 鈴木由芳

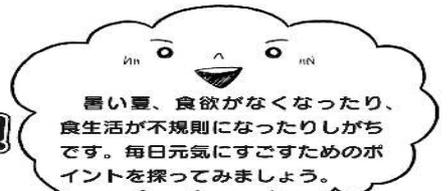
夏の暑さも本番です。この時期は、暑さで体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。

夏を元気に乗り切るために毎日の食事をきちんと摂りましょう。

また、熱中症に注意し、こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



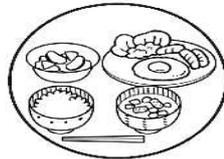
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめくまでには…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

～ 食育授業始まりました～

□6月4日(火)に熊倉小学校6年生で「バランスのよい朝ごはん」について授業を行いました。朝食は、ほぼ全員食べていましたが野菜や汁物を食べていない児童が半数以上いることが分かりました。

朝食は、主食・主菜・副菜・汁物を食べることで栄養バランスが整い

① 脳のめざましスイッチ②体のめざましスイッチ③おなかのめざましスイッチが入り

活動的な生活が出来ることを話しました。子どもたちは朝食の大切さについて

理解を深めると同時にいつも朝ごはんを作ってくれるおうちの方へ「ありがとう」の気持ちを改めて感じていました。



□6月13日(木)に米小学校2年生で「よくかんで食べるとどんなよいことがあるのかな」について授業を行いました。はじめに紙芝居を見てから、にこにこ豆を5回と20回噛んで噛む回数でお豆の様子などの違いをみんなで話し合い発表をしました。

噛むことで①むし歯を防ぐ②お腹にやさしい③脳に信号をおくる

④頭の働きをよくする⑤味がよく分かるの5つのよいことを話しました。

子どもたちは実際ににこにこ豆を食べたことで噛むことの大切さを理解出来たようでした。

※今後も幼稚園・各小・中学校に食育授業で栄養士がお邪魔します。よろしくお願いいたします。