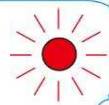


食育だより

昭和小学校
令和3年度7月号
おうちの人とよみましょう



夏バテ防止の食生活のポイント



その1 朝ごはんはしっかり食べよう

朝食は一日の活動のもとになります。運動をするにも、勉強をするにも、まずは朝食をしっかりと食べてエネルギー補給をしましょう。



その2 上手に水分補給しよう

汗を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、こまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかくときは、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。



その3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事がきちんと食べられなくなり、夏バテの原因になってしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだらと食べ続けないようにしましょう。

7月に入りましたが、ジメジメしたり、肌寒かったりして気温差で体調不良を感じやすくなります。こんな時こそ食事が重要です！食べ物に含まれる栄養素は、みなさんの体の中でいろいろなはたらきをしてくれます。バランスの良い食事をとって、暑さに負けない体をつくりましょう。



7月7日は七夕です

7月7日は1年に一度、織姫が天の川を渡って彦星のもとを訪れることができる、とてもロマンティックな日、七夕です。昔、女の人が夜通し機織りをしていました。織りあがった布を神様に供え、病気や悪い事が起こらないようにお願いしました。それが伝わり今では、短冊に願い事を書いて笹竹につるすようになりました。

給食では、ちらしずしや七夕汁など、七夕をお祝したメニューが出ます。七夕汁は、天の川に見立てたそうめんと星型のかまぼこで星空をイメージしました。



6月29日に“絵本とのコラボ給食”を実施しました。今回の絵本は、【おおきなかぶ】です。みなさんよく知っているおはなしですね。おじいさんが育てた、大きな大きなかぶ・・・ではありませんが、絵本にちなんでかぶを使ったシチューを提供しました。



当日の給食の時間には、絵本の読み聞かせを放送しました。今回は、図書委員の6年生が声の出演をしてくれました。放送を聞きながら楽しい給食の時間となりました。



夏休みに入っても、生活習慣が乱れないように気をつけて生活しようね！



7月19日にも宮っ子ランチと読み聞かせを予定しています。お楽しみに！

▼収録の様子



▼教室の様子

