



なつ げんき す

夏を元気に過ごすポイント

しょくじ へん
～食事編～

「夏休み生活チェックカード」の中で、食事に関わる項目は、全部で4つです。夏休み最後の7日間（8月22日（火）から8月28日（月）まで）、下に書いてあることを参考にしながら、おうちで取り組んでみましょう。また、自分でできるおうちのお手伝いもすすんでやってみましょう。



五代小学校HP

1日三食、しっかり食べよう！

1日三度の食事をすることは、生活リズムを整えるうえでとても大切です。とくに朝ごはんは1日のうちでいちばん大切な食事です。ごはんのとふりかけだけ、パンだけ、ではなくおかずや汁物もプラスしてバランスよく食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べると…

- ・頭も体も目が覚め、体温が上がる
- ・お腹も動いて便秘を防ぐ
- ・勉強や運動に集中できる



☆朝ごはんを食べる人は、食べない人よりも学力テストや体力テストの結果がよいという調査結果があります。

お菓子・ジュースの量を決めよう！

お菓子を食べすぎると、大切な食事ができなくなってしまうほか、体重の増え過ぎの原因にもなります。食べる分だけお皿にあけて食べるようにしましょう。ジュースも量を決めて飲み、のどがかわいたら、水やお茶を飲むようにしましょう。また、アイスなど冷たいものの取りすぎにも注意しましょう。

冷たいものを取りすぎると…

- ・お腹をこわしてしまうことがある
- ・食欲がなくなってしまうことがある
- ・夏バテを引き起こす原因になる



よくかんで食べよう！

暑い時は、冷たいものやあまりかまずに食べられるものを選んでしまいがちです。なんでもよくかんで食べるようにしましょう。

よくかんで食べるとよいこと

- ・食べすぎを防ぐ
- ・だ液がよく出てむし歯を防ぐ
- ・脳の働きをよくする（集中力・記憶力をつける）
- ・食べ物の味がよく分かるようになる など



好ききらいしないで食べよう！

苦手だな…と思っている食べ物にも、わたしたちの体に必要な栄養が入っています。

好きな味つけにする、切り方を工夫する、好きな食べ物と一緒に食べるなどして、むりなく一口から試してみよう！

また、野菜を育てる、おうちの人と一緒に料理をするのもおすすめです。



食事マナー強化週間を実施しました(7月10日～14日)

食事のマナーについて理解を深め、マナーを守って食事をする意識を高めることを目的として、食事マナー強化週間を実施しました。給食委員会の児童が各教室で説明したり、給食の時間を中心にテレビ放送を活用したりして指導を行いました。ご家庭でも、食事のマナーについて話題にするなど、ご協力をお願いいたします。



- ・夏休み明けの給食は、8月30日（水）から始まります。
- ・30日（水）の給食は、「セルフ照り焼きハンバーグサンド（バンズパン・照り焼きハンバーグ）・牛乳・ゆで野菜（手作りドレッシング）・ミネストローネスープ」です。献立予定表は、夏休み明けに配付します。
- ・給食当番だった人は、白衣を忘れずに持ってきてきましょう。