食育だより

宇都宮市立細谷小学校

いよいよ夏休みです。今年の夏も酷暑（非常に暑いこと。厳しい暑さ。）が予想されています。感染対策を取りながら熱中症にならないように，気をつけましょう。また，熱中症だけでなく，食中毒の危険も高くなります。気温が32度以上になると食中毒が発生しやすくなります。気をつけましょう。

ひさしぶりの長期の休みです！元気いっぱい遊んだり，たくさんの体験をして欲しいです。そのために必要なのは元気な体です！元気な体に必要なのは，，，もちろん，みなさんもうわかりますよね！そうです。「早寝，早起き，朝ごはん」です！8月30日に元気な姿のみなさんに会えるのを楽しみにしています！！

夏ばてしていませんか

夏ばてとは、暑さのために体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることです。食生活に注意して、暑さに負けない体をつくりましょう。

ⓒ少年写真新聞社2022

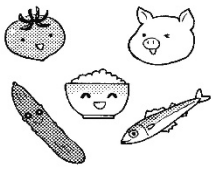
やっぱり大切 早起き・早寝・朝ごはん

夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかったりして生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。

ⓒ少年写真新聞社2022

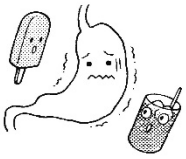
元気に過ごす食生活のポイント

バランスよく三食食べよう



こまめな水分補給

冷たいものの とり過ぎ注意

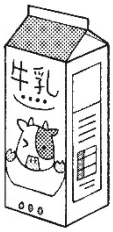


夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとりましょう。

ⓒ少年写真新聞社2022

休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。



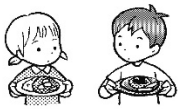
ⓒ少年写真新聞社2022

避けてほしい7つのこ食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食　ひとりで食べる

個食　それぞれ違うものを食べる



子食　子どもだけで食べる

固食　同じものばかり食べる

小食　必要以上に食事の量を減らす

濃食　濃い味つけのものばかり食べる

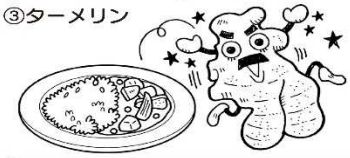
粉食　小麦粉でつくられたものばかり食べる

ⓒ少年写真新聞社2022

クイズ

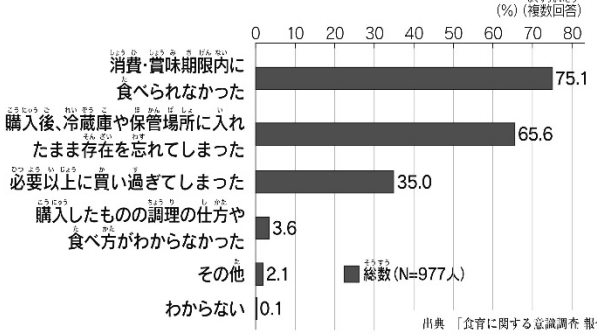
Q. カレーライスに欠かせない香辛料はなーんだ？

①カーメリック　②ターメリック
③ターメリン



答え：②ターメリック
カレーの黄色の色合いをつくり出すもとになっているスパイスです。別名「ウコン」ともいい、胆嚢の活動をよくするともいわれています。

Dataで見る食育 ▶▶▶ 家庭の食品ロスの原因



出典　「食育に関する意識調査 報告書」農林水産省 令和3年3月

購入した食品を食べずに捨ててしまった原因でもっとも多かったのは「消費・賞味期限内に食べられなかった」でした。食品ロスの削減のために、食材をチェックするようにしましょう。

ⓒ少年写真新聞社2022

やってみよう 家庭の仕事ビンゴ

買い物	調理	食後の後片づけ
洗濯物を干す		洗濯物をたたむ
部屋のそうじ	風呂のそうじ	ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事をやってみましょう。仕事ができたらビンゴの枠に色を塗ります。初めての仕事は、手順を調べたり家族に教えてもらったりして覚えます。できることを増やすために、経験したことのない仕事にも挑戦して、縦横ななめをそろえましょう。

ⓒ少年写真新聞社2022