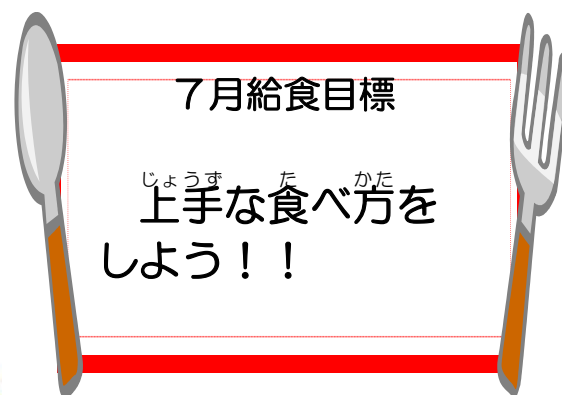




梅雨が明けると、いよいよ暑さも本番です。暑くなると食欲がなくなって、ついつい食事を簡単に済ませがちです。食生活が不規則になったり、夜更かしして寝不足だったり、不規則な生活を続けていると、夏バテを招く原因にもなります。毎日を元気に過ごせるように、暑さに負けない食事の仕方や、水分の補給について考えてみましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント！



熱中症にならないように、暑いときは、こまめに水分補給をしましょう。



① 1日3食、きちんと食べよう。

夜更かしをして朝起きるのが遅いと、朝食を抜くことにつながります。1日2食では、食事回数が少なくなるため栄養不足になったり、逆に、1回でたくさんの量を食べすぎてしまい胃腸へ負担がかかったりもします。栄養のバランスや、食べる時間を守り、1日3回、きちんと食べましょう。

② ビタミンB群・C群の多い食品を積極的に食事に取り入れよう。



ビタミンB群(豚肉やレバーなど)は、ご飯やパンを食べたときに体内でエネルギーに変える働きをする栄養素です。暑くなるとたくさん使われるので、しっかりとることが大切です。

また、ビタミンB群の働きを手助けするビタミンC(野菜・果物)と一緒にとると、より効果的です。



③ 冷たいものを食べすぎないようにしよう。

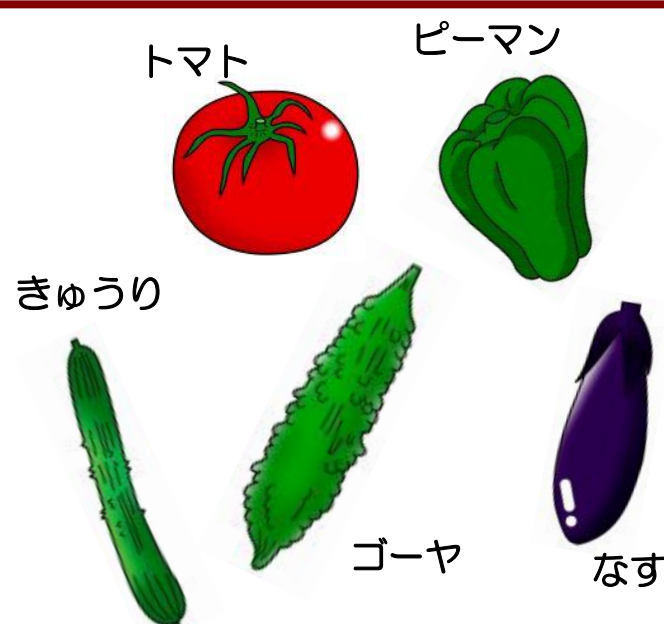
冷たいもののとりすぎは、胃液の分泌を低下させたり、胃液を薄めたりと食欲不振の原因になります。あまり冷えた食べ物や飲み物ばかりではなく、時には温かいミルクやお茶なども飲むようにしましょう。

夏野菜をしっかり食べよう！

夏の日差しをたっぷり浴びて、大きく色濃く育った夏野菜たち。学校や家で、野菜を育てている人も多いでしょう。夏が旬の野菜には、ビタミンCやカロテンが多く含まれていて、夏の強い日差しに負けないようにしてくれます。

また、夏野菜は水分が多いので、食べることが直接、体を冷やす効果があります。

毎日の食事で夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



★7/6（木）みんなで遊ぼう集会（給食委員会）で、「豆うつしゲーム」を行いました。



1班、代表者2名が1分間で何個、おはしを使って隣のお皿にお豆を運べるかのゲームに16チームが挑戦しました。お豆の種類は“大豆・あずき・金時豆・花豆・黒豆”の5種類を混ぜた50個。2名の合計点によって得点が変わるルール制で、『天国と地獄』のBGMとグループ全員の応援を聞きながら、代表者は真剣に取り組んでいました。
最高点は43班の47個（28個&19個）でした。

★7/10（月）に、2年生が「とうもろこしの皮むき体験」を行いました。

生活科の授業で、ランチルームに用意したとうもろこし240本を2年生全員で皮むきをしました。

平石農産物直売所代表の高裕さんの畑で収穫した「ドルチェドリーム」という品種のとうもろこし。

とうもろこしについて、高裕さんからいろいろな話を聞いた後、調理員さんがむき方の見本を見せて、1人2本程度皮むきに挑戦しました。

※11日（火）の給食で全校で味わいました。



今月の給食目標：『上手な食べ方』とは、どんなことに気を付けるといいのかな？

食事の前には、手をしっかり洗って、きれいなハンカチでふいて、しっかりかわかそう。かぜやびょうきのよぼうにもなるよ。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。あいさつすると、気持ちがいいね。

しせいよく食べよう。しせいがいいとカッコよく食べられるよ。



よくかんで食べよう。よくかんで食べると、おなか喜びますよ。

ごはんつぶも残さず食べよう。おちゃわんに、ごはんつぶが残っていないかな。ひとつぶのごはんも大切にね。

パンはちぎって食べよう。とてもすてきにみえるよ。



給食の時間に配膳の確認をしていると、ごはん（白飯）と汁物（味噌汁やスープなど）の置き方が正しく出来ていない児童が多く見受けられます。ごはんは左側、汁物は右側に置くのが和食の正しいお膳立てです。ご家庭でも、食器の正しい置き方やお箸の持ち方など食事の時に正しく出来ているか、ご確認ください。ありがとうございます。