

もいもい

しょくいく
～食育だより～

がつごう かいどうしょうがっこう 2021. 7
7月号 海道小学校

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

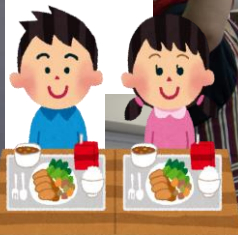
うち かた よ
お家の方と読んでください。

いちねんせい そだ あさがお かお み じ き まいにちしつと きおん
1年生の育てている朝顔の花がきれいに顔を見せる時期となりました。毎日湿度・気温が
たか あせ じ き あせ からだ すいぶん
高くたくさん汗をかく時期でもあります。汗をかくと体の水分だけではなく、カルシウムな
いっしょ で すいぶんほきゅう どう じ えいよう しょくせいかつ こころ
ども一緒に出てしまいます。水分補給と同時に、栄養バランスのとれた食生活を心がけま
しょう。

しょくじ しゅうかん がつ にち げつ にち きん 食事マナーアップ週間(6月14日(月)～18日(金))

がつ にち げつ にち きん いつかかん しょくじ しゅうかん じっし たの
6月14日(月)から18日(金)の5日間は、食事マナーアップ週間を実施しました。楽し
く・気持ち良い食事をするために、正しい食事マナーを身につけることが目的です。

- ① 食事の前に石けんで手洗い・うがいをしっかりしよう。
 - ② 食事のあいさつを感謝の気持ちをこめて言おう。
 - ③ 正しく食器を置いて食べよう。
 - ④ 正しいはしの持ち方で食べよう。
 - ⑤ 食べている時に無駄なおしゃべりはしない。
 - ⑥ 背筋をのばして、良い姿勢で食べよう。
 - ⑦ 後片付けを上手にしよう。
- の7つを重点目標として行いました。





は くち けんこうしゅうかん きん もく <歯と口の健康週間 {6/4 (金) ~6/10 (木)} >

がつよ っか ようか ここのか みっか かん こんだて じっし もく きき ぼ だいこん
6月4日・8日・9日の3日間、かみかみ献立を実施しました。苺わかめ・切り干し大根・
しよく しょく パン・レンコン・煮干しなど噛みごたえがある食 材を使用した献立です。いつもより食
べる時間がかかりましたが、しっかり噛むことができ、健康的な食事ができました。

よ っか
4 日



よ う か
8 日



ここのか
9 日



あつ の き なつやさい た ～暑さを乗り切るために夏野菜を食べよう～

たくさんの日ざしをあびた夏野菜には、ビタミン類やミネラル、食 物 繊維が豊富に含まれ
ています。夏野菜には、水分やカリウムを含んでいる物が多く、ほてった 体 を冷やしてくれ
ます。夏に不足しがちな栄養素を補給できるのが夏野菜の良いところです。

トマト……真っ赤なトマトは抗酸化作用があるビタミンA・Cが含まれています。

リコピンという色素が含まれていて病気に
負けない免 疫 力も高めてくれます。

ピーマン…ビタミンCが豊富な食材です。皮膚の粘膜や

ウィルスから 体 を守り、夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。

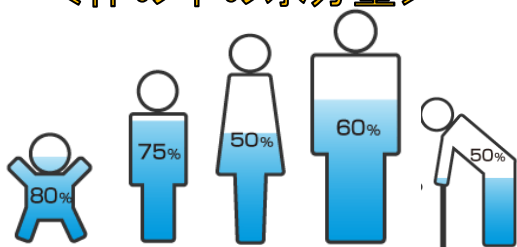


すいぶん ほきゅう

しっかり水分補給をしよう！

みんなの体の60～75%は水分からできています。その水分は、体のすみずみに栄養を運び、
体温を保つなど、とても大切な 働 きをしています。そして、おしっこや汗などになって体の外に出て
いきます。その時にしっかり水分をとらないと熱 中 症になります。

<体の中の水分量>



じどう
↑
児童のみんなはここです！

水分をとるポイント

- ① 運動前にお水を飲む
- ② 運動中は15～30分ごとに水分をとる
- ③ たくさん汗をかいた時や長時間動いた時
はスポーツドリンクを飲む
- ④ 冷えすぎたものは飲まない

