

もいもい

～**食育だより**～

7月号 海道小学校 2024

お家の方と読んでください。

まいつき 19日
毎月19日は
食育の日!!

毎日、気温が高くてたくさん汗をかき時期になりました。汗をかくと体の水分だけではなく、塩分などのミネラルも一緒に出てしまいます。こまめに水分を補給し、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

豊郷 マナーアップ週間 {6月24日(月)~28日(金)}

6月24日(月)から28日(金)の5日間は、豊郷マナーアップ週間を実施しました。楽しく・気持ちよく食事をするために、正しい食事マナーを身につけることが目的です。そこで以下の5つを重点目標として行いました。

- ① 食事のあいさつをきちんと言う
- ② 姿勢を良くして食べよう
- ③ 正しく食器を置いて食べよう
- ④ 正しい箸の持ち方で食べよう
- ⑤ 後片付けを上手にしよう



栄養士による食事のマナーについてのMeet配信を給食の時間に実施しました。5つの重点目標を説明し、意識を高めました。また、栄養士が1年生クラスで、正しいのはし持ち方を一緒にを行い、各クラスを巡回し、食事マナーを直接指導しました。食事マナーを守り、楽しい給食の時間にしましょう!



<豊郷 歯と口の健康週間 {6/3(月)~6/7(金)}>



6月3日(月)~7日(金)に豊郷歯と口の健康週間を実施しました。3日(月)、5日(水)、7日(金)に、「豊郷地域学校園統一かみかみ献立」を提供しました。噛みごたえがある食材、健康な歯を保つために必要な栄養素であるカルシウムやタンパク質を含む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。



グループ給食の開始

6月18日(火)から、コロナウイルス感染対策として休止していたグループ給食を週1回、実施をすることになりました。約4年ぶりのグループ給食でしたが、宮っ子チャレンジで職業体験にきていた豊郷中学校の2年生も一緒に、楽しく食べました。



なかよし給食

6月10日(月)は、縦割りの班活動で給食を食べる「なかよし給食」を実施しました。給食室で作ったお弁当給食を持って、縦割り班ごとに仲良く活動しました。いつもと違う場所、違うメンバーとの給食は、皆、楽しそうに食べていました。



【パリオリンピック応援献立】

今年、フランスのパリでオリンピックが開催されます。給食では、パリオリンピックを応援して、「パリオリンピック応援献立」を実施しました。『クロケット』は、野菜や肉を細かく刻み成形し、パン粉の衣をつけて揚げたフランスの揚げ物です。『キャロットラペ』は、人参を使用したフランスのサラダです。ポトフの「ポト」は鍋、「フ」は火で、火にかけた鍋という意味を持つ、フランスの家庭料理『チキンポトフ』、「ブラン」はフランス語で白い、「マンジェ」は食べ物を意味する『フランマンジェ風デザート』ができました。初めての料理に興味津々。おいしく、いただきました。



～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…老化の防止や病気の予防となるビタミンCが豊富で

レモンの約1.5倍となります。夏風邪にも効果的な

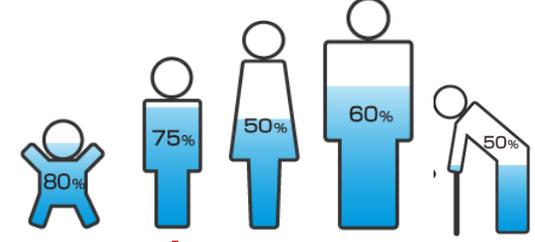
ビタミンAも含まれています。



しっかり水分補給をしよう！

小学生の体の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よって体の外に出ていきます。その分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>



↑ 児童のみなさんはここです！

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

