

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 2023
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。

まいにち きおん たか あせ じ き あせ からだ すいぶん
毎日、気温が高くてたくさん汗をかく時期になりました。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。



とよさと しょくじ

しゅうかん

がつ

にち げつ

にち きん

豊郷 食事マナーアップ週間(6月12日(月)～16日(金))

6月12日(月)から16日(金)の5日間は、豊郷食事マナーアップ週間を実施しました。楽しく・気持ち良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、栄養士がクラスを巡回し、正しい箸の持ち方を一緒にしたり、姿勢が悪い児童に直接指導したりしました。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 {6/5 (月) ~6/9 (金)} >

6月6日(月)に「歯と口の健康週間献立」、6日(火)・8日(木)に、「豊郷地域学校園統一かみかみ献立」、7日(水)・9日(金)に「かみかみ献立」を実施しました。切り干し大根・茎わかめ・煮干しなど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。



7月7日(金)に七夕の日献立を実施しました。星型のトッポギを天の川に見立てたそうめんに浮かべた七夕汁、お祝いのちらしずし、七夕星のデザートができました。たくさんの星を楽しみながら、おいしく食べました。



～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。

