

もいもい

しょくいく
～食育だよ～

がつごう かいとうしょうがっこう
7月号 海道小学校 2022

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
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。こまめな水分補給をとり、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13日(月)~17日(金)}

6月13日(月)から17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・気持ちよ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。

そこで以下の7つを重点目標として行いました。

- 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。



栄養士によるMeet配信を給食の時間に実施しました。食事マナーについての説明をし、正しいはしの持ち方を全員で、給食で提供されたひじきと大豆の煮物を使い練習しました。家庭でも練習して、正しく上手にはしが使えるようになりましょう。





とよさと は くら けんこうしゅうかん げつ きん >
<豊郷 歯と口の健康週間 {6/6 (月) ~6/10 (金)} >

6月6日に「歯と口の健康週間献立」、7日・8日に、「かみかみ献立」を実施しました。
 切り干し大根・レンコン・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。



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ものが多く、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

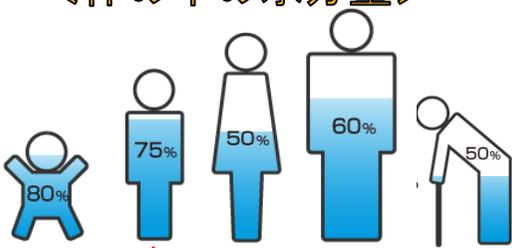
ウィルスから体を守り、夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。

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>



↑ 子どものみんなはここです！

すいぶん
水分をとるポイント

- ① こまめに水分をとる
- ② 運動前に水分をとる
- ③ 運動中は15～30分ごとに水分をとる
- ④ 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
- ⑤ 冷えすぎたものは飲まない

