



しょういく 7月 食育だより

国本中央小学校
令和7年7月



今年も梅雨に入りじめじめとした暑い日が続いていますね。
梅雨が明ければいよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲がない・だるい・よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐには栄養バランスのよい食事を毎日しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。夜更かしや朝寝坊をしないようにしたり、朝ご飯をしっかりと食べたりして、夏休み中も規則正しい生活を心がけて、夏を元気にすごしましょう。

まめにしよう水分補給

～のどが渴いていなくても水分をとろう～

ひとのからだの約60%が水分です。汗などで急激に体の水分が減ると、のどの渴きを感じる前に脱水症状を起こすことがあります。

そこで心がけたいのが、水分と塩分のこまめな補給。汗で塩分やビタミンB1・Cも失われるので水や麦茶を飲むときに昆布や漬物を一緒に食べたり、かんきつ類なども一緒に食べるとよいですね。

また、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。

直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろるとそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲みきり、飲み残しは捨てましょう。

☆フルーツポンチ☆



～7月18日は学校で収穫したブルーベリーが出ます～

7月18日は給食委員会で収穫したブルーベリーがフルーツポンチに入ります。楽しみにしていただきい!!ブルーベリーは校庭や中庭で6月中旬から少しずつ収穫してブルーベリーソースを作り、フルーツポンチにいれます!!

牛乳パックひらき

給食委員さんが朝の会を利用して、1年生に牛乳パックのひらき方を丁寧に教えました。5・6年生のお兄さんお姉さんに優しく教えてもらい、1年生はうれしそうでした。



夏の食生活のポイント

① 朝ごはんをしっかりたべましょう

3食をきちんと食べるのが基本です。早起きして、必ず朝食を食べましょう。



② 野菜を多く食べましょう

夏野菜はビタミンがいっぱい含まれています。緑黄色野菜を多く食べましょう。

③ たんぱく質を十分にとりましょう

夏バテしないためには、たんぱく質も大切です。魚・肉・大豆製品のどれかを必ず食べるようにしましょう。

④ 水分補給をしっかりと

水か麦茶がいいでしょう。甘いジュースなどは控えめにしましょう。



⑤ 冷たいものの、食べすぎに注意

冷たいものをとりすぎると身体が冷えて、夏バテの原因になります。



学校の給食時間中に、各教室をまわり、好き嫌いをしないでバランスよく食べることの大切さや、食事マナーについての話しなどを行っています。

夏休み期間中、是非一度ご家庭でもマナーについてお話をしてみただけだったらと思います。また、給食の白衣のほつれやボタンが取れていることにお気付きの方は、直していただけると幸いです。

「学校や児童の様子は、こちらからも見ることができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

