

食育だより



うつのみやしりつくにもとにししょうがっこう
宇都宮市立国本西小学校

ほごしゃ かた よ
保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分補給だけではなく、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月のもくひょう

好き嫌いをして食べていると・・・?

- 身体がだるい
- 病気になりやすい
- イライラする
- お腹が痛くなる
- 骨が弱くなる



こんなことになってしまいかもしれません・・・

好き嫌いしないで食べよう



給食は栄養バランスがよくなるように、栄養士が献立を考えています。苦手なものを食べないで、好きなものばかり食べていると、栄養バランスが悪くなってしまうです。

栄養バランスの悪い食事が続くと体調を崩しやすく、1日元気がないまま過ごすようになってしてしまうので、バランスよく食べましょう! 苦手なものでも一口は食べるようにしましょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



校内マナー週間



<6月校内マナー週間の様子>

6月23日～27日は校内マナー週間でした。

給食委員会の児童が校内マナー週間に関するポスターを作成し、23日の朝に各教室をまわり、項目の内容などについて伝え、ポスターを掲示するようにお願いをしました。



マナー週間中は、給食委員会の児童が、廊下で並んでいる児童に静かに並ぶように声掛けをしました。また、給食の時間には、マナー項目を意識して食べている児童が多く見られました。

配布しましたマナーがんばりカードへコメントをしていただき、ありがとうございました。



<放射性物質検査について>

本校では、6月12日(木)に使用した小松菜で放射性物質検査を行いました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。