

2021年



食育だより 7月

緑が丘小学校

もうすぐ梅雨が明け、暑い夏がやってきます。気温が高く蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。夏を元気に乗り切るためにも、1日3回栄養バランスのとれた食事をして、規則正しい生活を心がけ、夏を迎えましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

あさ
朝ごはんをしっかり
食べよう！



あさ
朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずから、暑い夏には欠かせない水分の補給ができます。

すいぶんほきゅう
こまめな水分補給を
心がけよう！



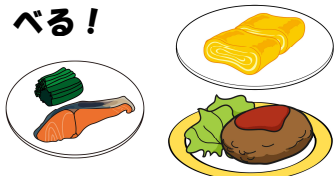
なつ すいぶん ほきゅう
夏の水分補給のコツ
は、「のどがかわく前に少しづつとる」ことです。
せいりょういんりょう
清涼飲料ではなく、水
や麦茶や牛乳などを飲
みましょう。

なつ やさい
夏野菜をたっぷり食
べる！



なつ たいよう あ そだ
夏の太陽を浴びて育っ
た夏野菜は、ビタミンや
むきしつ
無機質（ミネラル）が豊富
です。水分も多く含まれる
ので、「食べる水分補給」
にもなります。

にく さかな たまご
肉・魚・卵などを使っ
たおかずをしっかり食
べる！



めんるい
のどごしのよい麺類や、
つめ
冷たいサラダばかり食
べては、栄養のバランス
が崩れてしまいます。肉・
さかな たまご
魚・卵などを取り入れた
おかずをしっかり食べま
しょう。

れいぼう
冷房のかけすぎに注意！



からだ ひ す
体を冷やし過ぎると、
たいちよう くず
体調を崩すことがあり
ます。暑い日中でも
せんふうき
扇風機などを利用して、
しつない おんど
室内の温度をさげすぎな
いようにしましょう。

しょくちゅうどく
食中毒に気をつける！

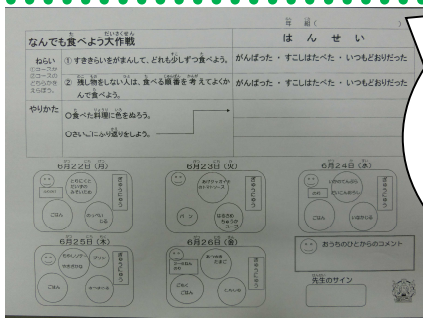


なつ さいきん
夏は細菌による食中毒が
おお はっせい
多く発生します。食事や調理
の前には十分な手洗いをし
て、生ものはさけ、中までよ
く火を通してから食べましょ
う。また、冷蔵庫を過信せず、
できた料理はなるべく早く食
べきりましょう。

「なんでもたべようだいさくせん！！」

6月21日（月）～25日（金）までは食育マナー週間でした。健康な体作りのためには好き嫌いをせず食事をするのが大切です。苦手な食材も頑張って一口食べてみましょう！という目標で「なんでも食べよう大作戦」を実施しました。みなさん、頑張って苦手な食材にも挑戦していましたね！給食委員による食事マナーについてのビデオも放送しました。食育週間が終わっても、食事マナーを続けていきましょう。

残さず食べるための「ねらい」を決めて、実践しました！食べられたものに色をぬりました。



最後にふりかえりをしました。その後、家庭に持ち帰りお家のひとにコメントを書いてもらいました。ご家庭での協力ありがとうございました。



食育月間中は食育クイズを掲示しました

こどもたちの「ふりかえり」

- ・好き嫌いしないで食べられました。よくかんで食べられました。（1年生）
- ・グレープフルーツが苦手だけど一口食べられた。（2年生）
- ・苦手なものでも一口は食べようと思いました。（3年生）
- ・食べる順番をいつもそんなに意識していなかったのをこれを機会にきちんと考えようと思いました。（4年生）
- ・給食をしっかり食べると元気に過ごせました。（5年生）
- ・食べる順番をよく考え、家で調べたりしていつもより考えて食べました。これからは心がけて食べていこうと思いました。（6年生）
- ・毎日残さず食べることができました。これからも残さず食べて無駄にならないようにします。（6年生）

保護者の方からのコメントをご紹介します！

おうちのひとからのコメント

- ・全部食べていることに驚きました。
- ・苦手なものでも頑張って食べているようで感心しました。
- ・ありがとうという感謝の気持ちをもって全部食べられるといいですね。
- ・毎日残さず食べることができましたね。苦手なものがあっても少しずつ食べてみよう。
- ・よく噛んでおいしい給食やお家でのごはんを食べてね。
- ・食べる順番を考えるのも大変だけど頑張ろうね。