



7月食育だより



R7. 7. 18

宇都宮市立宮の原小学校

★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏は食生活が乱れやすく夏バテの原因にもなります。元気に夏を過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。食生活には十分気を付けましょう！

8月29日から11月14日まで、給食室の床改修工事のため給食停止となりお弁当持参になります。保護者の皆様にはご負担をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。いつも以上に朝食・夕食と、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

お弁当について

※お弁当を保管する冷蔵設備はありません。衛生面を考慮し、傷みにくいものを持たせてください。

お弁当作りで気を付けたいのは、「衛生管理」です。食べた人がお腹を壊すことがないように、作る前に手を洗ったり、お弁当箱も毎日きれいに洗って乾かしましょう。

- 菌は水分が多いと増えやすいため、焼く、揚げるなどおかずの水分が少なくなるよう調理をしましょう。
- 生ものや水気の多いものは傷みやすいため入れません。
- 少し濃い味付けで塩分や糖分を多くすると、菌が増えにくくなります。
- 和え物のように、加熱後に切る、混ぜるなど熱を加える以外の調理作業をするおかずは、菌がつきやすく増えやすいため、低温を保つようにしましょう。
- ミニトマトを入れる場合はへたを取り、取った部分をよく洗い水気を拭いてから入れましょう。
- ブロッコリーを入れる場合は、茹でた時の水気をよく切ってから入れましょう。
- 保冷剤や保冷バッグを上手に活用しましょう。
- 食べ残して持ち帰ったものを、食べないようにしましょう。
- コンビニなどの出来合いのものを持ってくるのは可能ですが、登校途中で買うことはできません。

- ① 牛乳は期間中、毎日出ます。デザートは週1，2回出ます。果物やゼリーなどのデザートは自宅から持ってこないようにしましょう。
- ② 食べ残しも含めて、ごみはすべて持ち帰りになります。スープジャーを持参した場合も、中身の残りは持ち帰りになります。学校で捨てることはできません。電子レンジ等もありませんので、加熱・加工しないと食べられないものは不可です。
- ③ 持ってきたものをほかの人に分けません。アレルギーのあるお子さんもいますので、おかず等の交換もしません。
- ④ お弁当の巾着や袋などに必ず名前を書くようにしましょう。同じものを持つ人がいるかもしれません。特にアレルギー持ちのお子さんは気を付けましょう。
- ⑤ 万が一、忘れてしまった場合はご家庭に連絡し、届けていただきます。

お子さんと一緒に～食事バランス度チェックしてみましよう！！

現在のあなたの食事の「バランス度」をチェックします。

毎日の食事にあてはまるものがいくつあるか、項目の数を数えてみましょう。

項目	チェック内容	チェック欄
1	朝食はほとんど食べないか、抜くことが多い。	☐
2	食事の時間は、はっきり決まっていない。	☐
3	おやつを食べ過ぎて、夕食を食べられないことがよくある。	☐
4	寝る前にお腹が減って、よく夜食をとる。	☐
5	嫌いな食べ物は残してしまう。	☐
6	野菜はあまり食べない。	☐
7	牛乳はほとんど飲まない、ヨーグルトなどの乳製品もあまり食べない。	☐
8	果物を食べることがあまりない。	☐
9	炭酸飲料やカップめん、スナック菓子が好きでよく食べる。	☐
10	疲れると甘いお菓子をたくさん食べる習慣がある。	☐
11	ラーメン、オムライス、カツ丼などの単品メニューだけで食事を済ますことが多い。	☐
12	外食やテイクアウトの弁当で食事を取ることが多い。	☐
13	食べものをおいしいと感じることが少ない。	☐
14	好きなときに、好きなものを食べている。	☐
15	サプリメントやスポーツドリンク、ビタミン剤などをとっているので自分の食事は万全だと思う。	☐

☆ チェック項目が0～2の人 バランスが良いですね◎

該当項目が1つか2つだった人は、食生活に悪い習慣がないようです。該当項目が全くなかった人は、栄養バランスの良い食事がとれていると思われます。今後も続けていきましょう。

☆ チェック項目が3～8の人 バランスを崩し気味です△

食事のバランスは「いつ」「なにを」「どのように」食べるのかという、3つのポイントからチェックできます。あなたが該当した項目は「いつ(1・2・3・4・14)」が多かったですか。それとも、「なに(3・5・6・7・8・9・11)」でしょうか、あるいは、「どのように(10・11・12・13・15)」ですか。問題点の多かったポイントを意識するようにしましょう。

☆ チェック項目が9～15の人 今の食生活は良くありません×

あなたの食事は、食べているものも食べ方も問題です。今のままの食事を続けていると、運動中に疲れやすく、体調不良を起こしやすくなります。食べる時間や量、いろいろな食材を使った料理を食べるなど、偏らない食生活を目指すようにしましょう。

給食・調理の様子など学校の
HPで毎週更新しています！

