

食育だより

陽西中学校 R4.7.20



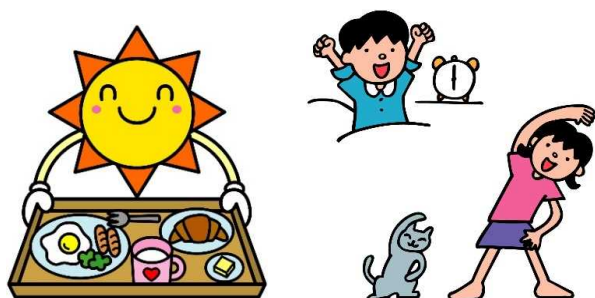
夏休みが始まります。暑い時は、冷たいもの、口当たりのよいものばかり食べがちですが、これではスタミナ不足になり、暑い夏をのりきることができません。夏休みに入っても生活リズムを崩さずに早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて一日をスタートさせましょう。



「夏バテ」に要注意！

(参考) 食育ニュース 健学社

3食きちんと食べる！



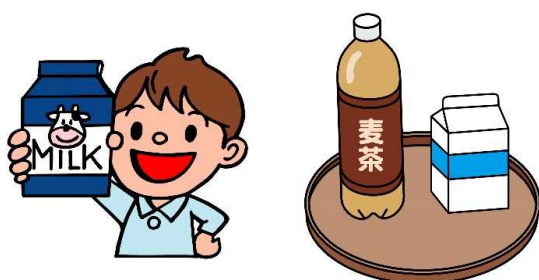
「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんと食べることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜更かしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

「主菜」「副菜」不足に注意！



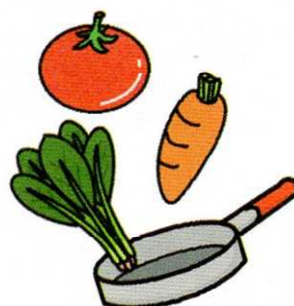
暑くなると、冷たくてあっさりしたもののばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）が不足します。意識して主菜・副菜のおかずを食べることが大切です。

少しずつこまめに水分補給！



夏はたくさんの汗をかくので、意識して水分補給を行う必要があります。ただし、一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」を感じる前に、コップ1杯ほどの水分を一口ずつゆっくり飲みましょう。

色の濃い野菜を食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜には、体の抵抗力を高めしてくれる働きがあります。また、油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油を使った料理にして食べるとより効果的です。

夏休み中も、カルシウムをしっかりとろう！



給食は、一日に必要なカルシウム量の約半分の400～450mgがとれるように考えられています。夏休み中は給食がありませんので、毎日の給食でとっていたカルシウムを、自分でとらなければなりません。成長期のみなさんはカルシウムの必要量が多く、どうしても不足してしまいがちです。夏休み中も、牛乳、チーズ、ヨーグルト等の乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海そう類などを積極的に食事に取り入れ、カルシウム不足にならないように気をつけましょう。

正しいマナーで食事ができていますか？

給食マナーアップ週間では、自分の食事マナーについて振り返ることができましたか？マナーとは、みんなが気持ちよく食事をするための約束です。マナーを守って食べることは、作ってくれた人の思いを大切にし、感謝することにもつながります。正しいマナーを意識して食事をしましょう。

【振り返りシートから】

◇ 給食時の食事マナーで、身についていると思うこと。今後身につけたいこと。

- ・今後の給食でも毎日ランチマットをしいて食べられるようにしたいです。またバランスを考えて給食を食べて、残さずに食べるようにしたいです。
- ・交互に食べることをあんまり意識していなかったなので、これから意識していきたいと思いました。
- ・ランチマットを忘れていたので、ちゃんと使うようにしたいと思います。
- ・しっかりは食べられているので、次は箸の持ち方などを身につけたいと思います。

◇ 家庭での食事マナーで、身についていると思うこと。今後身につけたいこと。

- ・残りが無いようにきれいに食べることを心がけています。今後は学校と同じように、バランスよく食べることを心がけていきたいです。
- ・家でも、いい姿勢で食べることを意識していきたいと思いました。
- ・スマホを見ながらご飯を食べないことを身につけたいです。

学年が上がるごとにランチマット使用率が低くなっているようです。クラス全員がランチマットを使用し食事環境を整え、正しいマナーで給食が食べられるようにしましょう。

【ランチマット使用率】

1年生 93%
2年生 67%
3年生 55%

ランチマットを持っ
てきていない人は、
夏休み明け必ず持っ
てよう！

