



7月食育だより

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



1年生とひまつくで食育の授業を行いました



学級活動の時間に「好き嫌いをしないでなんでも食べよう」という題材で学級担任と栄養教諭と一緒に授業を行いました。今年の一年生は給食をよく食べてくれています。苦手な献立の日は残ってしまいます。見た目ですぐに判断してしまうと手をつけにくいようです。

でも「一口食べてごらん」と声をかけて、おいしいとわかるとあっという間に食べてしまうこともよくあります。ご家庭ではどうですか？

子供は口の中も味覚も未発達です。まだ食べたことのないものや苦手なものも、繰り返し食卓に出し、まずは目で慣れ、においに慣れ、一口ずつでも舌に慣れさせることが大切です。また、大人がおいしそうに食べているところを見ることも苦手克服に効果があります。根気が必要ですが、子供にとって栄養バランスはとても大切です。学校では色々な献立が出ますが、慣れさせるために同じような献立も出ます。

ぜひご家庭でも、子供が苦手を克服できるようにお声掛けをおねがいます。



給食室ってどんなところ？



フライヤー



フライヤーは揚げものをする機械です。温度を設定すると温度調整もしてくれます。

この日は子供たちの大好きなアップー揚げパンの日でした。コッペパンを揚げて、きなこ砂糖、小松菜パウダーを混ぜた粉をまぶします。小松菜パウダーの緑色で揚げパンがほんのり黄緑色になります。甘くておいしい揚げパンです。

★七夕の行事食——そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅