

# 7月 食育だより

令和元年度  
幸手市立吉田学校

7月の給食目標：暑さに負けない食事をしよう！  
(毎月19日は食育の日)

## 夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みもはじまります。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなときこそ朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの3食を規則正しい生活へと導くガイドにして、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。

### 食事のマナー、できていますか?

「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

### こんなことしていませんか?

食器やしさを正しく持っていますか?



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか?



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていますか?



まわりに食べ物が飛び散ります。もし自分の皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか?



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気にならず、落ち着いて食べることができません。

食事中にふざかしい会話をしていますか?



汚い話や気持ちが悪くなるような話をされてしまったり、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気ですぐに食事ができていますか?



みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるといいですね。

3食きちんと食べる

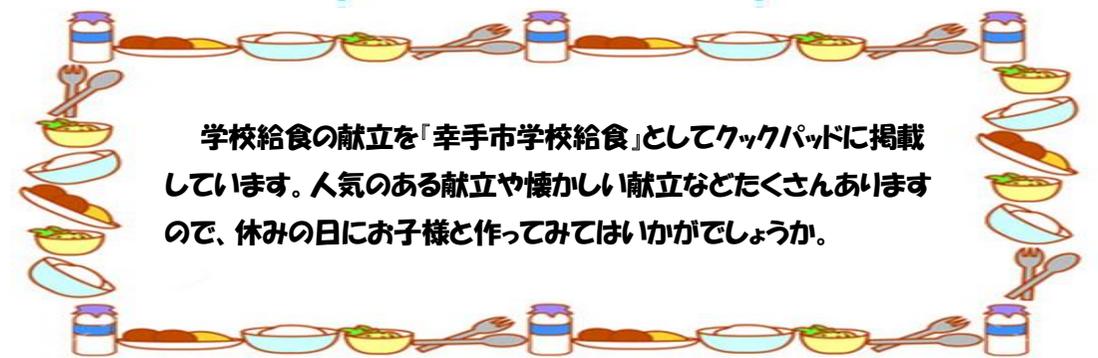
栄養が不足すると、体がかたくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる

暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない

おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。



学校給食の献立を「幸手市学校給食」としてクックパッドに掲載しています。人気のある献立や懐かしい献立などたくさんありますので、休みの日にお子様と作ってみてはいかがでしょうか。

### 給食室から!

4月からの1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。  
1学期の給食は7月17日(水)までです。  
2学期の給食は9月3日(火)から始まる予定です。

