



7月 食育だよ!

平成 30 年度
幸手市立吉田小学校

梅雨が明ければ、夏本番となります。暑い日が続くと睡眠不足になったり、胃酸の分泌が低下したりして、食欲がおとろえがちになります。暑さに負けないためにしっかりとした食事を心がけ、元気に夏をのりきりましょう。



吉田小産の「たまねぎ」が給食に登場!

6月13日にあすなろ学級で「たまねぎ」を収穫しました。大きな丸い「玉ねぎ」を収穫し、6月18日から給食で使用しています。

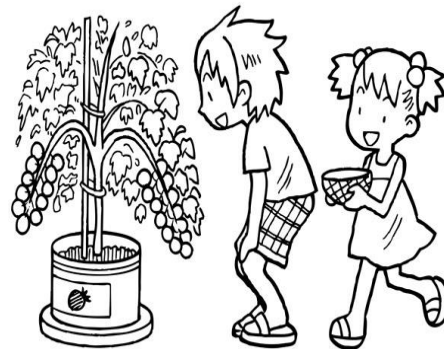
甘くてやわらかい「たまねぎ」は、炒めたりスープにしておいしく食べています。



野菜を育てることは大切な食育です!

「食育」とは、体験や経験を通じて、食べものや食事といった「食」に関する知識や習慣を育てることです。野菜を育てることで、手間ひまがかかることや野菜には収穫時期(=旬)があることを学びます。また、自分たちで作ったものは粗末にしません。食べ物を大切にする心や野菜を作ってくれた人に感謝の心を持つこともできます。

学校でも「トマト・ナス・きゅうり・じゃがいも・さといも・さつまいも」などを育てています。身近なところから「食育」が始まっています。育てておいしく味わう楽しさを体験してみましょう。



夏を元気に過ごす



食生活のポイント!

7月の給食目標
暑さに負けない
食事をしよう!



元気ポイント1

早寝&早起き&朝ごはん

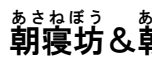
元気に過ごすためには早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。

また生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。

夏休みも

早寝

忘れずに!



朝寝坊&朝ごはんぬきでは...

1日のスタートが遅いと、生活リズムが崩れるので気をつけましょう。



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

夏場、冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。

ジュースなど清涼飲料水には砂糖がたくさん入っているので、よけいにのどが渇いたり、飲みすぎると食欲がなくなったり、肥満の原因になったりします。

なるべく、麦茶・水・牛乳などを飲むようにしましょう。



こまめに すいぶんほきゅう!

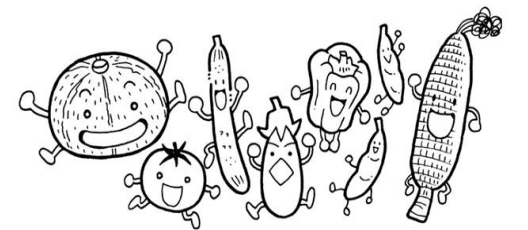


元気ポイント3

夏野菜をたくさん食べよう!

トマト・ピーマン・かぼちゃ・オクラなど夏が旬の野菜は、色が濃いものが多く、ビタミンなどの栄養もたっぷり含まれています。

旬の野菜を食べて、暑い夏のストレスから体を守りましょう。



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれています。夏休み中でもしっかりとるようにしましょう。

