

7月 食育だより ランチタイム 毎月19日は食育の日 さくら小学校

暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事をしっかり食べることが大切です。夏休みまであとわずか、食事・睡眠を十分にとり、楽しい夏休みを迎えましょう。



食育目標  
暑さにまけない  
食事にしよう

夏の食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝早起きをしよう  
生活リズムが乱れないように早寝早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>



とうもろこしの皮むき体験



7/7(月)に1年生・こすもす学級がとうもろこしの皮むき体験をします!

とうもろこしを触ったり、匂いを嗅いだりしながら観察して作業を進める予定です。むいたとうもろこしは、茹でて当日の給食で全校の皆さんに食べてもらいます。実際に自分たちでむいたとうもろこしはどんな味がするのでしょうか?いつもよりもおいしく感じられるかもしれません。

とうもろこしの旬は夏です。旬の食材は栄養たっぷりですので、ぜひご家庭でも旬の食材に触れる機会を増やしてみたいはいかがでしょうか。

夏が旬の食べ物はこれ!

旬の食材は、新鮮で美味しい・栄養価が高い・価格が安いといったメリットがあります。下に食材を3つ紹介していますが、他にもたくさんあります。旬の食材を食べて季節感を感じましょう!

<p>トマト</p> <p>抗酸化作用のリコピンが豊富</p>	<p>とうもろこし</p> <p>ビタミン B<sub>1</sub>や食物繊維が豊富</p>	<p>きゅうり</p> <p>水分やカリウムが豊富</p>
---------------------------------	---	-------------------------------

熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時には、こまめにスポーツドリンクを飲んで熱中症を予防しましょう。

朝食標語・食育標語紹介

ほかほか ごはんで げんきいっぱい  
いただきます かんしゃのきもち わすれません  
おいしいね みんなできゅうしよく たのしいね  
みんなでごはん えがおのスパイス きいてるね  
あさごはん たべてげんきに いってきます  
あさごはん たべたらげんき いっぱいだ  
しよくじはね 3しよくたべよう しっかりと  
きらいでも ひとくちだけ たべてみよう