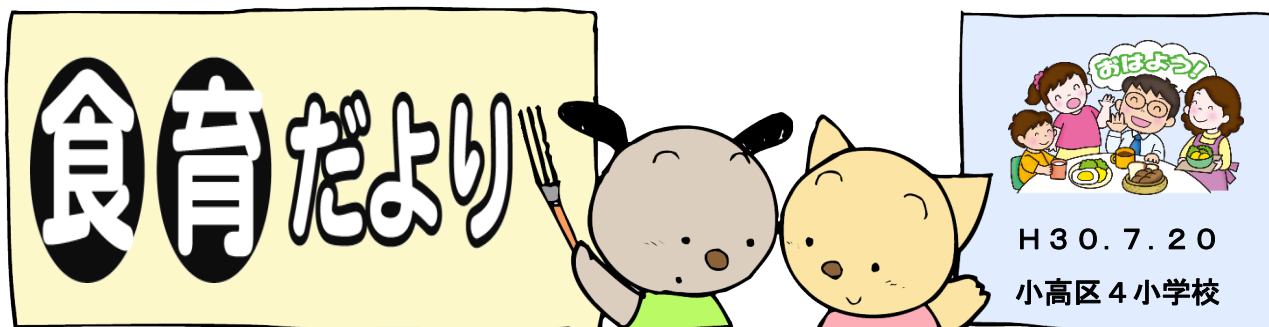




夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活に陥りやすくなります。1日1食では、栄養不足になったり生活リズムが崩れたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

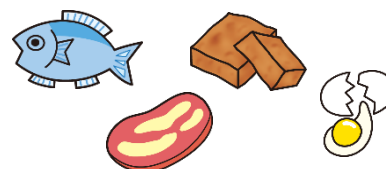
夏を元気で過ごす食生活の3つのポイント

1 食欲をそとる工夫

酸味を使ってさっぱり料理  レモン汁の利用：天ぷらの天つゆ、冷たいスープ、おひたしなど 酢の利用：酢の物、酢醤油	冷たくして  スープや味噌汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもいいですね。	香りでアクセントをつける  しょうが、みょうが、しそなどの香りの野菜を加えてポイントをつけます。
--	---	--

2 魚・肉・大豆製品のどれかは毎日食べる

夏バテしないためには、良質のタンパク質をしっかりと補うことです。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食、食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。



3 夏野菜を毎日たっぷり

トマト、ピーマン、いんげん、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めたりするとよいです。



「ふくしまっ子ごはんコンテスト」

への参加について
詳しくは別プリント参照

テーマは、「主食はごはん！わたしが作るアイディアごはん」です。夏休みの宿題の1つとして、1～3年生は希望者、4～6年生は全員に参加をお願いします。家庭で一緒に作ったり、献立を考えたりすることで「食」への関心も高まり、大切なふれあいの時間にもなります。季節の食材や地域の伝統料理なども参考にして、ぜひ挑戦してみてください。

学級活動の時間に、食に関する指導を担当と栄養教諭で実施しました

6年生「病気を予防する食事の仕方」7月12日

病気の原因と、その病気を予防する食生活について知り、病気にならないための改善策を見つけ、実践できることがねらいです。

1日に必要な野菜のめやす量をフードモデルで示したり、動脈硬化の血管モデルを提示したりして、バランスの良い食事や生活習慣病を予防するための食生活を考えました。自分たちの食生活の問題点を班で話し合いましたが、朝ごはんや食事内容、量やバランス、おやつを取り方などが出されていたようです。その後、問題点を解決するためにはどのような食生活をするとうい、好き嫌いや偏食、おやつなどの食べ方、早寝・早起きなどの生活習慣、運動やお手伝いなどについてシートに記入して発表しました。病気にならない食生活をするための改善策を見つけ、実践することが確認できたようです。長期休業中は食生活が乱れがちになりますので、学習したことを生活に生かすことができるよう、ご家庭でもお声かけください。



3年生「食べもののはたらきを知ろう」7月13日



食べものが体の中でどのような働きをするのかがわかり、自分の体のために、好き嫌いなく食べようとする意欲を持つことがねらいです。

当日の給食に使われている食品を好きな食べものと苦手な食べものに分けてみました。食べ物が働きによって3つのグループに分けられ、体の中でどのような働きをするのかがわかった後、自分が苦手な食べ物がどんな働きをするのか確認しました。食べ物を色分けすることで、給食はバランス良く作られていることがわかったようです。苦手

な食べ物や給食で初めて食べるものが出たときにどうすればよいのか考え、嫌いなものでも頑張ってもう食べて発表していました。好き嫌いが少しでもなくなるといいですね。



お願いします

給食のエプロンは、洗濯をして夏休み中は家庭で保管し、2学期の始業式に忘れずに持たせてください。

また、ボタンのゆるみやほつれなどありましたら、お手数をおかけして大変申し訳ありませんが、繕いの方もお願いします。

