



スクールランチ

令和3年
まなづる小学校

いよいよ夏休みが始まります。長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて免疫力を上げ、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。また、熱中症にかからないように水分補給も忘れずにしましょう。

水分補給を忘れないで!

私たちの体は約70%が水分でできています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。



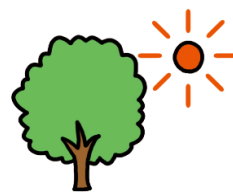
●ジュースはNG!

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また、飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物!

涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。



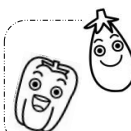
7月の給食から

とうもろこしのかわむき

2年生の生活科で、「とうもろこしのかわむきをしよう」という学習を行いました。その日の給食に使う全校分のとうもろこしの皮を2年生にむいてもらいました。2年生は学級園でポップコーン用のとうもろこしを育てています。トマト、ピーマン、きゅうり、とうもろこしの花や実のつき方の話を聞いた後に、皮むきをしました。初めて皮をむいたという人が多かったです。ご家庭でも、夏休みにぜひお手伝いをたくさんさせて、食材にふれる機会をつくってみてください。



赤ちゃん
とうもろこしが
ついてたよ!



2学期の給食は、
9月1日(水)からです。





夏休みの食生活について考えよう

な 何でも食べて夏バテ知らず

1日30品目を目標に黄・赤・緑の食べ物を取り合わせて食べましょう。

や 夜食に気をつけよう

夜ふかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。

の 飲むなら麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。

く 薬(サプリ)を飲むより食べ物を

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。

す 好き嫌いをなくそう

食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べてみましょう。

し 室内よりも外で運動

外で動く時は熱中症に、室内で過ごす時は、冷房に注意しましょう!

じ 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう!

つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわしやすくなります。

み 三日坊主に注意!

生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう。

よ よくかんで食べよう

麺類ばかりでなく、かみごたえのある食べ物もとり入れてよくかみましょう。

◆ おやつを食べる前に ◆

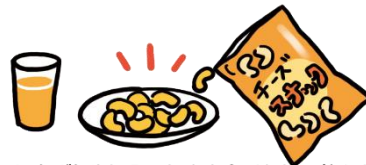
夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

■ おやつは楽しみ程度に



朝、昼、夕の3食をしっかり食べることで、1日の栄養はとれます。おやつを食べすぎて食事が食べられないのはいけません。

■ おやつは小分けして食べましょう



袋やペットボトルに入ったまま食べたり、飲んだりするといきなり食べすぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。

■ おやつの中身をもっと知ろう

成分	10gあたり
たんぱく質	1.5g
脂 質	12.4g
炭水化物	12.1g
ナトリウム	20mg
カルシウム	51mg

おやつのお菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ることによって、自分のおやつを見直すことができます。

<おやつの約束を守りましょう>

- ① 時間を決めて食べる
- ② 量を決めて食べる
- ③ 手を洗ってから食べる
- ④ 食べたら歯をみがく