

きゅうしょくだよい

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 島崎聡子
令和2年7月31日

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

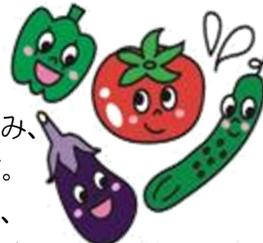
朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとしましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理をとり入れ、胃腸をいたわりましょう。



食育推進事業献立を実施しました

7月21日、「土用の丑の日」にちなんだ行事食を実施しました。

「今日がうなぎだ！」と、朝から楽しみにしていた子供が多かったです。この日に「う」の付く食べ物を食べると縁起が良いとされています。うなぎ以外に出した3つの「う」は、梅、きゅうり、冬瓜です。きゅうりと冬瓜は「うり」の仲間になりますが、低学年の子供たちにはちょっと難しかったかもしれません。例年、土用の丑の日は夏休みに入っていますが、今年はこの日に合わせてうなぎの献立を出すことができました。



食育日記～1年生「とうもろこしの皮むき」～

7月11日、1年生がとうもろこしの皮むきをしました。皮むきをするときのポイントは「大切に」「心を込めて」「感謝を込めて」。とうもろこしの花やひげの「ひみつ」について学習した後、一生懸命、心をこめて皮むきに取り組みました。ちなみに、とうもろこしの「皮」と言われている部分は、植物学上では「包葉」といって実は「葉」の部分にあたります。むいたとうもろこしは、給食室へ。給食室では、カットした後よく洗い、蒸し上り状態も温度を確認して仕上げました。今回のとうもろこしは、東京都瑞穂町産。品種名「あまいんです」の通り、甘さが強く、どの教室からも「本当に甘い！」という声が上がっていました。



～夏休み～
だからこそ

家庭でできる食育を

家族での食事作り、買い物、後片付けなど、家庭には様々な食育の場があります。子供たちに任せられる部分は積極的に任せてみましょう。意外な発見があるかもしれません。また、使命感や達成感など、子供たちの自信にもつながります。夏休みは、家庭で食育を行う絶好の機会でもあります。「食」に触れる時間と空間を大切にできればと思います。

