



食育だより

和木町立学校給食センター
栄養士 林 有希

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう</p>	 <p>水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど (適度) に運動しよう</p>	 <p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p>き そく (規則) 正しい生活を心がけよう</p>	 <p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう</p>	 <p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>	 <p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p>つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう</p>	 <p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p>や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>	 <p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す (進) んでお手伝いをしよう</p>	 <p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>	 <p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p>に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>	 <p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

おうちで家族クッキング

和木こども園・和木小学校・和木中学校は夏休みの宿題「おうちで家族クッキング」をします。各学校、園で目標を設定して、料理にチャレンジする取組です。

ぜひ、家族みんなで楽しくクッキングに挑戦し、素



とうもろこしの皮むき体験

和木小学校1年生は7月8日(水)に給食で使用するとうもろこしの皮むきのお手伝いをします。

旬の野菜であるとうもろこしについて学ぶとともに、食事を準備することについても考えます。

1年生が皮むきをしたとうもろこしは、9日の「とうもろこしのポタージュ」に使います。ぜひ、ご家庭でも話題にしてください。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！