

給食だより 7月

こんげつ きゅうしょくもくひょう
～今月の給食目標～



令和6年6月27日
中野区立谷戸小学校
校長 宮内 敬子
栄養士 小平 香織

7つのご食

ひとりで食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「ご食」があります。

小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



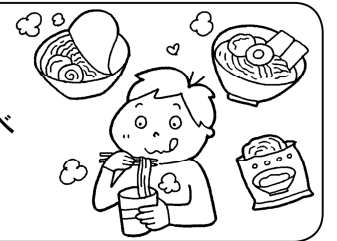
孤食

ひとりで食べること



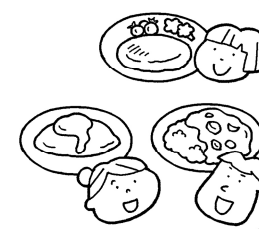
固食

同じものばかり食べる



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べる



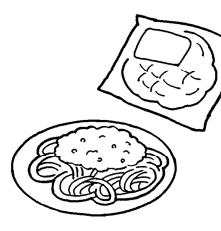
子食

子どもだけで食べる



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる



食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。

☆そら豆のさやむき☆



6月11日(火)に1年生に給食で使うそら豆のさやをむいてもらいました。事前に図書時間に絵本「そらめくんのベッド」を読み聞かせしてもらい、実物を確認しながらさやむきをしました。

さやのにおいや手触りに驚きながら夢中になってさやむきをしていました。

じかんない
時間内に食べましょう

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏ばてに気をつけて！

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために夏ばての対策を行いましょ。

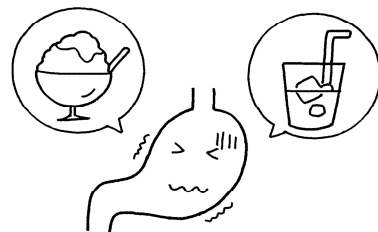
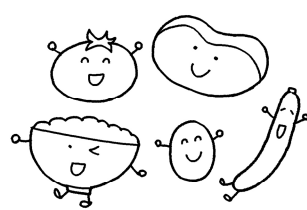
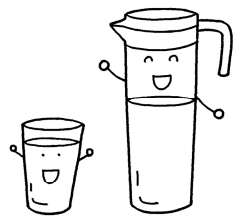


夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！

バランスのよい食事！

冷たいものとりすぎ注意！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょ。

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょ。

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてまいます。常温のものや温かいものとりましょ。

軽い運動や入浴で汗をかくことも大切です！

