

食育だより

2023年 9月 加古川市食育・栄養研究部会

2学期がはじまりました！

夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？夏バテをしている人はいませんか？

まだまだ残暑がきびしく、暑い日が続きますので、体調をくずさないように気をつけましょう。

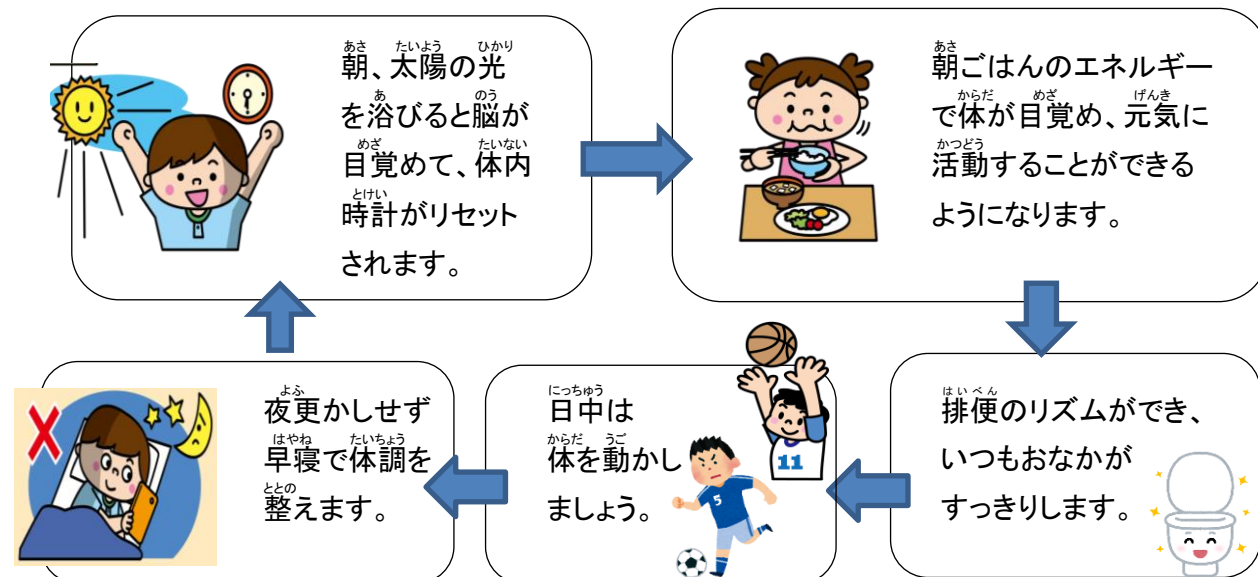


休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるく感じたりする人がいます。その原因の一つに生活リズムの乱れがあります。

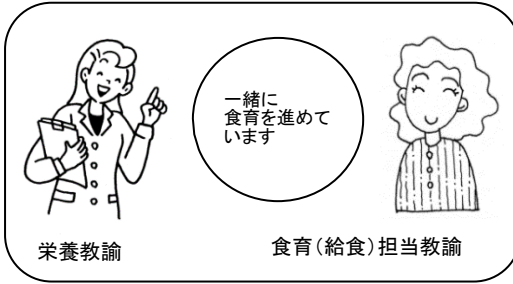
私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて体温や血圧、ホルモンの分泌を調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計にくるいが生じ、リズムが乱れて、体の調子を悪くしてしまうのです。

生活リズムを整えるために、起きたら朝の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べることは排便をうながすことにもつながり、すっきりした気持ちでスタートすることができ、1日を元気に過ごすことができます。

朝の光を浴びてしっかり朝ごはんを食べよう



出典：月刊誌「学校給食」・いらすとや



栄養教諭

食育(給食)担当教諭



6年生「朝食作り」

忙しい朝でも簡単にできる野菜炒めを調理しました！



3年生「心も体もにこにこアフタヌーンティー！」



体に良いおやつを選ぶポイントを学んだあと、スカイメニューの発表ノートを使って、1日分のおやつを選び方を考え、学びを深めました。

給食の時間の「もりもりシェフ食育教室」

鳩里小学校の食育キャラクター『もりもりシェフ』が給食室に届いた食材の情報を日々届けてくれます。



みんなが給食をもりもり食べてくれるとうれしいもり～！



4年生「元気な毎日は朝ごはんから」

バランスの良い朝ごはんを食べると、頭と体とお腹のスイッチが入り、毎日元気に過ごせることを学びました。



2年生「夏野菜を育てよう」

トマトやきゅうり、なす、ピーマン

などの夏野菜を育て、ものさしやクロームブックを使って観察名人になりきりました！

3年生「夏野菜カレー作り」

畑で育てた、玉ねぎ、じゃがいも、なす

ピーマン、トマトを使って調理しました！

頑張って育てた夏野菜のカレーは特別な美味しさでした♪



じょうずに水分補給しましょう



人間の体の約65～70パーセントは水分です。

汗などで水分が減ると体温調節ができなくなったり、頭痛やめまいがしたりします。

適度に水分をとることはとても大切です。

冷たいものを取りすぎると、食欲がなくなります。

また、スープやみそ汁など食事からも水分補給はできます。

じょうずな水分のとりかたを考えましょう。

—清涼飲料水の飲みすぎに—

ちゅういしましょう

普段の水分補給には、麦茶

や水、牛乳を飲みましょう。

ジュースには糖分がたくさん含まれていて、夏バテの原因になります。飲みすぎに注意しましょう。

—スポーツをする時は—

運動する時は、こまめに水分補給することが大切です。

水分と同時に失われた

ミネラルも補給しましょう。

運動の前と後にも水分補給

をするように心がけましょう。

