

平成 30 年度

海田小学校

7

月

きゅうしよくだより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

朝ごはんをしっかり
食べよう!



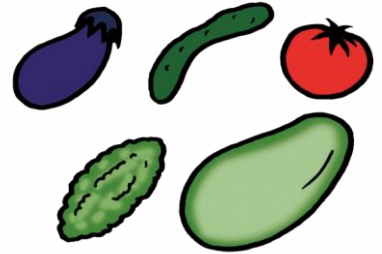
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を
心がけよう!



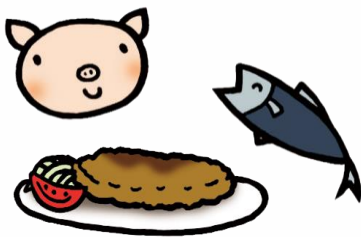
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり
食べる!



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかず
をしっかり食べる!



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べているだけでは栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意!



体を冷やし、体調を崩してしまふことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

食中毒に気をつける!



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。

朝ごはん川柳にたくさんのご応募ありがとうございました!

今年度から児童も応募対象になったこともあり、例年にないほどの多数の応募がありました。町内の小・中学校から集まった作品の中から、“教育長賞”などを、これから選定していきたいと思ひます。応募期間が短かったにもかかわらず、たくさんのご応募ありがとうございました。

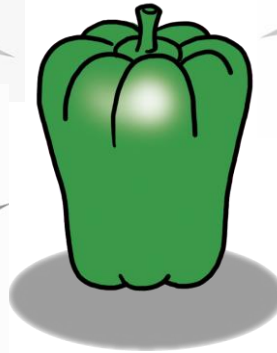
ピーマン食べて、ハッピーマン!

ビタミンの優等生!

ビタミンC がたっぷり、同じ重さのイチゴよりも多い。カロテンも多く含んでいます。

完熟させた赤ピーマンはさらに栄養満点!

ピーマンは完熟すると赤くなります。甘味が出てビタミンC やカロテンの含有量も倍以上になります。苦手な人は赤ピーマンからチャレンジしてみてもいいですね。



切り方や調理法で苦手克服!

縦切りにすると横切りよりおいしが和らぎます。細かく切らず火をしっかりと通すと苦みが減ります。

血液をサラサラにするピラジン!

ピーマンの成分、ピラジンは血栓や血液凝固を防いでくれます。

ピーマンのビタミンCは熱に強く、油で調理するとカロテンが体によく吸収されます。ビタミンB群の豊富な豚肉などと組み合わせ、炒め物などにして食べると、夏を元気に乗り切れそうです。



☆☆ ピーマンの種取り ☆☆ をしました

6月21, 26, 28日に、1年生が「いろいろなやさいを食べよう」という、食育の授業を受けました。

野菜の栄養や、健康に成長するためには、いろいろな野菜を食べることが大切であることを勉強した後、その日の給食に入れるピーマンの種取りをしました。

初めてする子も多く、手につく種に苦戦していましたが、何個かするうちにみんな上手になり、4~5kgのピーマンの種が、10分ほどで全部きれいに取れました。

実際に野菜にふれ、五感を使って中身の様子やにおいなどを感じることは、とても大切だと思います。「楽しかった!」「おうちでもやってみよう」という声が多く聞かれたので、ぜひご家庭でも玉ねぎの皮むきや絹さやの筋取りなど、野菜にふれるお手伝いをさせてあげてください。

きっと自分が手にかけた野菜は、残さず食べることでしょう。

