

食育だより

平成22年7月16日
鹿嶋市立三笠小学校

毎月19日は食育の日

梅雨明けのたよりもそろそろ届くころです。梅雨が明ければ、いよいよ夏の到来です。

梅雨から夏にかけての蒸し暑さから食欲不振になったり、水分のとり過ぎできちんと食事がとれなかったりすると、スタミナ不足になります。今の時期から毎日の食生活に気をつけ、体調を整えて、暑さに負けない元気なからだで夏を迎えましょう。

暑さに負けない体を作ろう

高温多湿の環境の中にずっといると、体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費し、体には大きな負担がかかります。たいていはこの負担に耐えられるのですが、無理が続いて体が限界になると、夏バテとなります。



夏にそなえよう ~元気のもとは食事から~

食事で元気 3ステップ



元気ステップ①

朝・昼・夜、1日3しっかり食べよう
とくに朝ごはんは1日のスタートを切るための大切な食事です。早起きをしてゆっくり、しっかりよくかんで食べましょう。

元気ステップ③

毎食、野菜をたっぷり食べよう
夏野菜はビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も体の外に流れ出ます。夏は特に緑黄色野菜をたくさん食べましょう。

さらに
プラス
2ステップ

★ おやつは量と時間を決めて！

おやつのだらだら食いは「夏バテ」のもと。食事に影響しない量にしましょう。



★ 冷たいものとりすぎに注意！

ジュースなどの清涼飲料は、糖分をとり過ぎたり食欲を低下させ、夏バテの原因になります。



食育の様子 7月

学校で行った食に関する指導の様子をお知らせします。

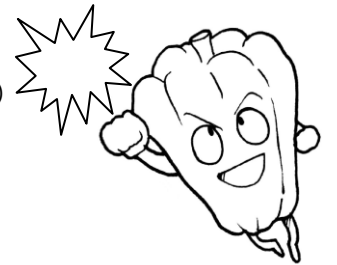
学級活動 4年生 「野菜を食べよう」

先月末、4年生が野菜についての授業を受けました。野菜の働きや1日に必要な量を知り、どうやったら食べやすくなるかななどを学習しました。（4年2組は授業参観の際に行いました。）

6年生も夏休み前に、この学習を行う予定です。

野菜の働き

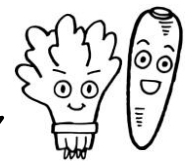
- ・お腹をすっきりさせる(食物繊維)
- ・病気に負けない体を作る(ビタミンA・ビタミンC)
- ・肌をきれいにする(ビタミンC)
- ・他の栄養素の働きを助ける*1(ビタミン類)
- ・たくさん食べても太りにくい(低カロリー)



*1…各栄養素は、吸収する際にビタミンが必要となることが多いです。例えば鉄分を吸収する際は、ビタミンCに助けられます。

1日に必要な野菜の量は、**350g**です。

どうやったらたくさんの野菜を食べられるかな？



野菜は生で食べるよりも、炒める、煮る、茹でるなどの加熱調理をすると、たくさん食べやすくなります。

子ども達の声（授業でわかったことやこれから頑張ることを書いてもらいました。）

- ・これからは野菜を350g食べようと思った。
 - ・加熱した野菜が小さくなっておどろいた。
 - ・きれいな野菜もひとくち食べるようにしたい。 など
- 「野菜をもっと食べるようにする」などの前向きな意見が多く書かれていました。4年生にお子さんがいらっしゃる方は、ぜひその用紙を見てみてください。（「野菜を食べよう」プリント）

