



がっこう 給食は、教育の一環として特別活動に位置付けられています。成長期の子どもたちに食生活に関する知識や理解を深めていくことをはじめ、心の交流の場としても大きな意義をもっています。本通信では、美園小学校の子どもたちに食を通して身に付けてほしい力や、家庭でも共有してほしい食に関する情報を発信していきます。よろしくお祈いします。

毎日暑い日が続いています。夏ばてしている人はいませんか？
夏ばての防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。
好ききらいなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

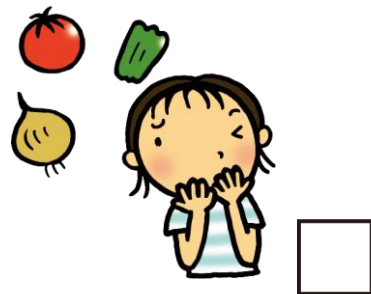
1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。



5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心掛け、食事をしっかりとって正しい生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気を付けて夏を元気に乗り切りましょう。

あつ なつ た やさい 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

ゴーヤー

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パプリカ

ピーマン

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

かた かんが おやつのとりに方を考えよう

子どもたちのおやつについて調べると、好きなものを好きなだけ食べている様子が見られます。おやつのとりにすぎは砂糖 (Sugar)、あぶら (Oil)、塩分 (Salt) のとりすぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。学校ではよく「おやつSOS」と名付けて指導します。おやつは生活の楽しみですが、将来、中高で本格的にスポーツに取り組んだり、放課後の塾通いが始まる前に、ぜひ3食の食事を補う「補食」という意味合いでおやつを捉え、内容や量、とるタイミングにも気を付けたいものです。「おやつ」=「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補うものを積極的にとるよう心掛けましょう。また市販のものを食べる場合には、エネルギー、食塩相当量、脂質などの表示を見る習慣をつけ、目安として1日200kcal以下の量にとどめておきましょう。

S 砂糖
Sugar
O あぶら
Oil
S えんぶん
Salt

