

食育だより7月

(19日は食育の日)

梅雨が明け、夏雲がわいてくると、本格的な夏がやってきます。気温も湿度も高くなると、「何だか食欲がわかないな...」。そんな人もいるかもしれません。夏ばてにならないための食生活について考えてみましょう。

令和6年7月1日
 <行田市立南小学校>

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たいものとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

6月は「歯と口の健康週間」がありました。南小学校では、保健委員会による歯ブラシチェックや、給食時には歯やむし歯に関するクイズなどを行いました。給食でも、海藻や豆、こんにゃく、ししゃも、ごぼうなどを使ったかみかみメニューが登場しました。

また、4年生では「よくかんで食べよう」というテーマで学級活動を行いました。学級担任、養護教諭、栄養教諭がタッグを組んだスペシャル授業です。

<学校食事研究会「よく噛む」8大効用>



《これから気をつけたいこと》

- 給食の時そんなにかんでいなかったけど、よくかむと8個のいいことがあるので、給食や家でもいっぱいかもうと思います。
- 歯みがきはチョコチョコするんだ。歯ブラシはななめにあてるんだ。歯肉炎はこわい! けんこうな歯を目指したい。
- 歯肉炎にならないようにします。あとやわらかいものばかり食べないでかたい食べ物も食べる。
- これからもしっかりみがいて、またよくかんで、健康な歯や体を作っていきたいと思いました。

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

かむ力をつけよう!



5年生の調理実習



5年1組

5年2組



6月は5年生で「じゃがいもをゆでよう」「野菜サラダをつくろう」というテーマで調理実習を行いました。授業後のトライカードでは、ゆでじゃがいもからポテトサラダやじゃがバターにアレンジした人もいます。おうちで生かせる学びになっているようです。夏休み中も料理づくりにチャレンジしてみましょう。