

きゅうしよくだより

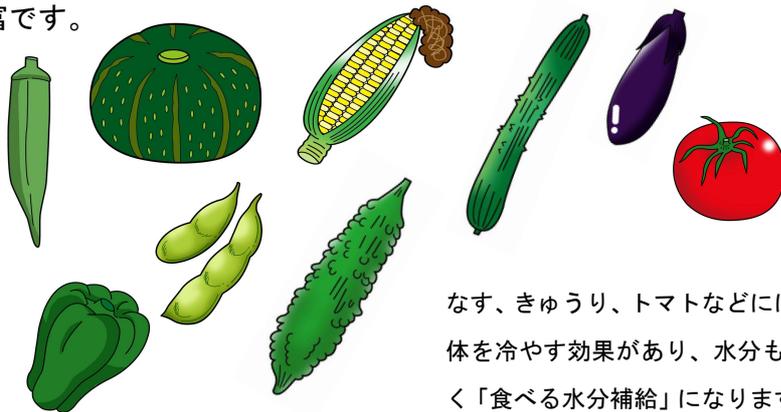
平成 25 年
7 月 号
高岡市立牧野小学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も衰えがちですが、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。

夏の食生活について

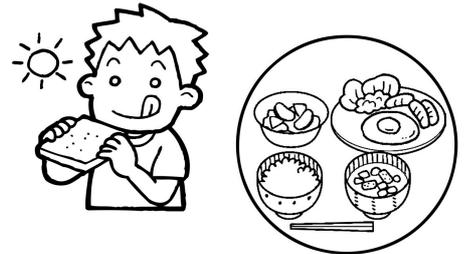
栄養たっぷりの夏野菜を食べよう！

夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜はビタミンが豊富です。



なす、きゅうり、トマトなどには、体を冷やす効果があり、水分も多く「食べる水分補給」になります。

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。

水分補給はこまめに！

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とよいでしょう。



運動をする時は普段よりこまめに水分補給をしましょう。活動に合わせてスポーツドリンクを取り入れましょう。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べよう！

そうめんばかり食べていては栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、香辛料のきいた料理を取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。



食中毒に気をつけよう！

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前には必ず手洗いをして、生ものは避け、中心までよく火を通してから食べましょう。



学校給食試食会を実施しました

6月20日（木）に、1年生保護者の方を対象に学校給食参観・試食会を実施しました。今年度は、59名の参加がありました。栄養職員の話のあと、1年生各学級の配膳の様子を参観していただき、クラス役員の方々の協力で配膳をして試食しました。保護者の方の感想を一部紹介します。



- ・バランスのとれたメニューで、家でもまねをして作ってみようと思いました。
- ・給食時の態度が気になっていましたが、座って待っている様子を見ることができて安心しました。
- ・家での食育は、野菜を育てて収穫し食べることです。少しずつ野菜が食べられるようになっていきます。お寄せいただいたたくさんの感想は、今後の食育の参考にさせていただきます。