

いただきます

令和 6年 7月
食育だより 第 47号
蓮田市立蓮田中央小学校

1学期の給食活動の紹介をします



給食時間に教室を訪問し、「早ね・早起き・朝ごはん」と「よくかんで食べよう」というテーマで話をしました。

朝ごはんを食べるとよいことがたくさんあることや1日の元気のもとであることを伝えました！

よくかんで食べることは、心と体によい働きをしてくれます。毎週木曜日は「かみかみデー」です。よくかんでたべましょう！



1学期の「食缶からっぽ賞」や「がんばったで賞」を教室に届けに行きました。食育コーナーでは、その日の給食の献立名を記入したり、使われている食材のカードを黄・赤・緑の3つのグループに貼ったりしています。



★そら豆のさやむき 3年生

★とうもろこしの皮むき 1年生



夏バテしない食生活を！

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

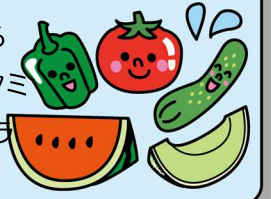


夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる
強い紫外線から肌を守る
“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない
胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない
食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



薬味たっぷりがおすすめ！



そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

