

食育だよっ7月

長崎市立南長崎小学校 高西 美穂子

7月に入るとあっという間に子どもたちにとって楽しい夏休みを迎えます。

しかし、気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もおとろえがちになります。

そんなときこそ、規則正しい生活と、1日3回の栄養バランスのとれた食事、そして夜更かしをせずに十分な睡眠をとりましょう。夏休みも生活のリズムを崩さないように早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、楽しい夏休みを過ごしましょう。

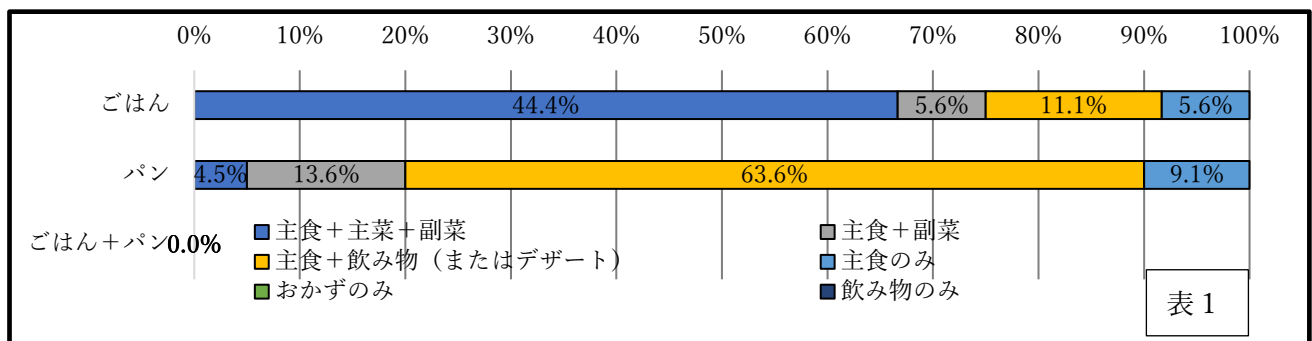
なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク（牛乳）や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うんちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>

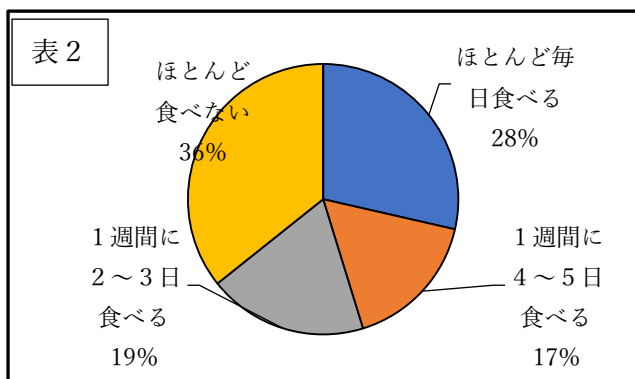
5年生の実態 速報!

毎年、本校では5年生を対象に「食事や生活、心についてのアンケート」を実施しています。

6月の食育月間中に実施した、本校の気になる実態を少しお伝えします。

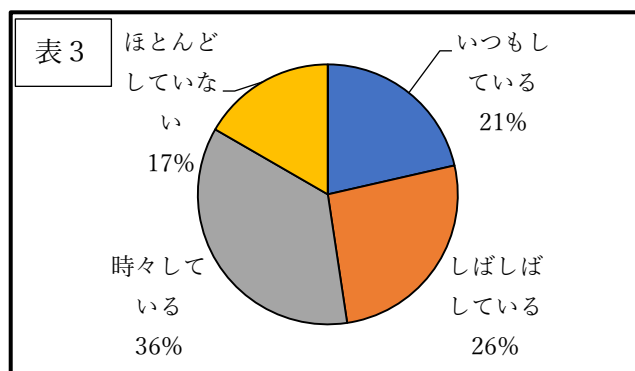


「朝食の内容」については、パン食は飲み物の組み合わせが多いのに対し、ごはん食は主菜、副菜のバランスのよい食事をとっている割合が多い。(表1) バランスのよい食事を子どもたちに摂らせるためにはどうしたらいいのか検討してください。



「晩ごはんを食べてから寝るまでに夜食を食べますか」の質問に対し、「ほとんど毎日食べる」が28%もいました(表2)。毎日、このような生活を続けていると、エネルギーを摂り過ぎて肥満に繋がる心配があります。また、朝食にも影響が出てきます。夜食や間食は、ほどほどに3度の食事をしっかり食べる習慣をつけましょう！夏休みは、甘い誘惑がいっぱいなので特に注意をお願いします。

「自分の健康を考えて食事をしていますか」の質問に対し、「ほとんど考えずに食事をしている」が17%もいました(表3)。5年生は、家庭科で栄養の学習をしたにも関わらずこの結果です。健康で将来過ごしていくためには、バランスのよい食事をとることなど今からしっかり意識してほしいです。ご家庭でも、ご指導よろしくお願ひいたします。



暑い夏、熱中症や脱水を防ぐポイントは

のどが渇く前から意識して水分をとることが大事!!



学校給食がない日の栄養のととり方

夏休みの心配といえば、子どもたちの昼ご飯ではないでしょうか。

給食のない日の昼食では、牛乳、豆、豆製品、種実類、野菜が不足しているという結果もあります。

普段の給食で毎日ついてくる牛乳は、カルシウムの供給源です。牛乳を一日1杯を目安に飲みましょう。

次に鉄です。鉄は血液中の赤血球の色素でもあり、体の組織を作ります。鶏肉や豚肉のレバーなどの料理を工夫してみてください。また、ビタミンB1はエネルギーが効率よく代謝されるよう助ける働きもあります。

「豚肉、レバー、ウナギ、卵、など」に多く含まれています。

主食・主菜・副菜のできるだけそろった食事でバランスをとってください。よろしくお願ひします。

給食の時間は、みんなにとって楽しみの時間でありたいといつも思っています。

好き嫌いが多く少ししか食べられなかった1年生も何とか食べられるようになってきています。食べようと頑張っています。何より、みんなの笑顔が見られるようになってうれしいです。(ほっこりニュース)