

7月食育だより

佐賀市立兵庫小学校
令和5年7月

梅雨が明けると、本格的な夏ですね。そして、7月21日からはいよいよ夏休みです。夏休みはどうしても、生活のリズムが乱れがちになってしまいます。まずは早寝、早起きをこころがけて、朝ご飯をきちんと食べるようにしましょうね。汗をかいたら、水分をとって熱中症の予防も忘れないようにしましょう。

基本は1日3食、バランスよく食べること

なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p>	<p>つ</p>	<p>や</p>	<p>す</p>	<p>み</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>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</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>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>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>ん</p>	<p>こ</p>	<p>う</p>	<p>に</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>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>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>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>

みそしるいっぱいさんりのちから みそ汁一杯三里の力



朝ごはんの一杯の味噌汁は三里(約12km)を歩く力となるという意味の言葉です。

昔の日本人の食事は「一汁一菜」ともいって、ご飯と味噌汁を中心に、そこに漬物や簡単なおかずをつけてすませることが多かったのです。さらに魚の干物でもつけたいへんなごちそうでした。このような食事にもかかわらず当時の日本人の体力には目を見張るものがあり、明治時代に日本にきた外国の人たちがとても驚かれたそうです。味噌には畑の肉ともいわれる栄養豊富な大豆が使われています。大豆とご飯の組み合わせ、さらに少量の魚などをくわえることで、質の高いタンパク質がとれ、それが当時の日本人の体力のもとになっていました。味噌汁は、具たくさんにすることで、塩分のとり過ぎを防ぎ、野菜もたっぷりとることができます。また、発酵食品の味噌には、免疫力を高めてくれる働きがあり、さまざまな健康効果も期待されています。日本の歴史を通して育まれた食生活の知恵を未来に伝えていきたいですね。

(2021・2食育フォーラムより)



6月7日に、5年生のテーブルマナー給食を実施しました。担任の先生から、事前に簡単なテーブルマナーの指導をしてもらっていただけましたので、ナイフとフォークを上手に使って、楽しい雰囲気です。