

いよいよ明日から夏休みが始まります。夏休みは、不規則な生活になりがちですが、健康的な生活を送るためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切です。朝日を浴びてラジオ体操で体を動かし、しっかり目を覚まして朝ごはんをおいしく食べる。そして、日中思いっきり活動すれば自然に早寝も身につきます。夏休み中に生活のチェックをしてもらうために「はやね・はやおき・朝ごはんカレンダー」を配布しています。毎日忘れずにチェックしましょう。

食育かるたを作成中です～給食委員会～



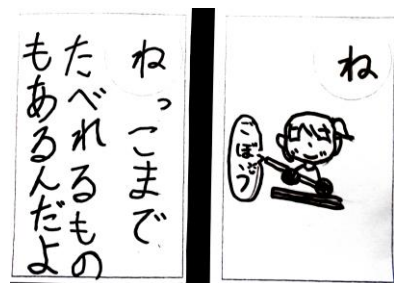
5年 こが めぐみさん



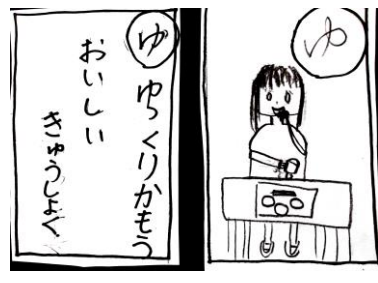
6年 やまぐち きらさん



6年 ふくはら ゆいさん



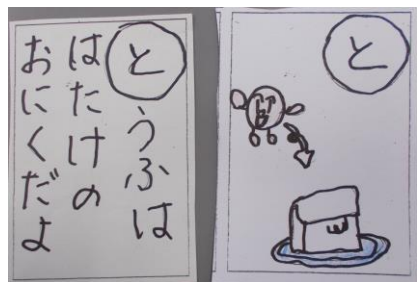
5年 みさわ ゆいかさん



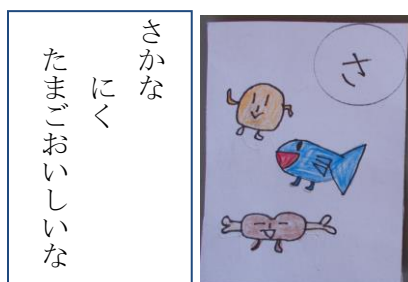
6年 なかしま ゆうかさん



5年 ふなつまる そうまさん



5年 にしむら だいとさん



6年 まえむら ほのかさん

給食委員会で2学期に開催する食育フェスタに向けて「食育かるた」を作っています。子供たちがそれぞれに読み札を考えてそれに合わせた絵を描きます。どれも感性豊かなかるたで、出来上がるのが楽しみです。

夏を元気に過ごすために

なつ ぼ て しょくせいかつ ほ い ん と 夏バテしない食生活のポイント



①冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけよう。
おなか冷えて、食欲がなくなってしまうので、注意しましょう。



②朝ごはんをきちんと食べよう。
夕ご飯で摂った栄養分も次の日の朝にはなくなり、体のエンジンがかかりません。朝ごはんは、1日のエネルギー源なので、しっかりと食べましょう。



③カルシウムを摂りましょう。
食べ物から体に入ったカルシウムは、汗からも出ていきます。毎日しっかり摂りましょう。カルシウムは、牛乳などの乳製品や小魚・青菜の野菜に多く含まれています。



④「そうめん」、「ひやむぎ」ばかりは貧血のもと。
暑い夏は、さっぱりとした「そうめん」や「ひやむぎ」などのかたよった食事になりがちです。鉄分が不足しやすいので、肉・魚・卵・海藻・野菜・油を組み合わせ食べてみましょう。

⑤ビタミンA・B・Cをたっぷり摂りましょう。
肉類・レバー・卵・豆腐・緑黄色野菜・果物などをしっかり食べましょう。特にビタミンB1,B2を多く含む食品には、筋肉の疲れをいやしてくれる効果があります。

⑥食中毒に気をつけよう。
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生ものを食べる時は、十分注意しましょう。

大豆の播種～5年生～

総合の授業の一環で、7月9日に嘉瀬小のグランド南側にある森永さんの畑に大豆の種を播きました。森永さんに播き方など教えていただきました。2学期の収穫が楽しみです。





～夏休みに

親子で作ろう！！～

☆☆鉄分たっぷり給食レシピ☆☆

かぞく

しょくじ

家族のための食事づくりをしてみましよう



親子で作るのもいいですね。

夏休み期間中は、家族のために食事作りをしてみませんか？自分の出来る範囲内で献立を決めて、買い物、調理、後片付けまでを行ってみましよう。家族の事をいろいろ考えて、どんな料理を作ったらいいのかを計画してみましよう。また、つくった料理を家族と一緒に食べると楽しいひと時を過ごすことができますよ。

7月は、“てっちゃん給食”でした。

みな からだ なか ち ざいりょう はたら
てっちゃんは、皆さんの 体 の中の血の 材 料 となる 働
ち た ひんけつ じょうたい
きがあります。血が足りなくなると「貧血」という 状 態 にな
あたま くらくら しゅうちゅうりよく
って 頭 がクラクラしたり、集 中 力 がなくなったりしま
おお ぶく しょくひん
す。てっちゃんが多く含まれる 食 品 には、「ほうれんそう、
レバー、ぶたにく、ぎゅうにく、たまご、あさり、こまつな、
だいす とうふ なっとう だいすせいひん
大豆、豆腐や納豆などの大豆製品、いりこ」などがあります。
た げんき からだ す
てっちゃんをたくさん食べて元気な 体 で過ごしましよう。

