

食育だより

令和4年度 7月号
調布市立富士見台小学校
校長 内藤みゆき
管理栄養士 落合 嘉子

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は、暑い日が続くので熱中症に気をつけてください。上手に水分補給をして元気に夏を乗り切りましょう。今月の給食も七夕献立や土用の丑の日など、季節の行事食などを取り入れています。最終日は、子どもが献立を選ぶリザーブ給食です。そして、待ちに待った夏休みがやってきます♪ 夏休みも元気に過ごせるよう、親子で夏休みの食生活について確認してみてください。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

夏休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

カルシウムをとろう！

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 切り干し大根
小松菜などの青菜 小魚 こまめ 干しエビ

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ご飯・パン・めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</p>	<p>果物・乳製品</p>
---	--	--	----------------------

熱中症予防 4つのポイント

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。喉が渇いていなくても水分をとるようにしましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



お手伝い例

<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片付け</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>	<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛り付ける</p>
---------------	-------------------	-------------------	--------------	-----------------

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>
<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>

夏の行事と行事食

今月の給食で実施する行事食をご紹介します

七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



土用の丑 (今年は7/23)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物食べて、健康を願う風習があります。



今月の『先生のおすすめ献立』インタビュー♪

今年度も、教職員に「おすすめ献立」を紹介してもらいます。身近な先生たちのメッセージ動画で給食を楽しんでくれたらと思います。



7/8(金) 私のおすすめ献立は
夏野菜カレー です

ズッキーニやトマトなど夏のお野菜がたっぷりです。とても元気になるカレーで大好きです♪

7/12(火) 私のおすすめ献立は

めりかベトースト と
豆乳ポトフ と **スパイスポテト** とです。

キャラクターのメニューでおもしろくて、美味しいです！



横山副校長先生

【親子料理教室(動画配信)のお知らせ】例年、夏休み期間中に実施している調布市主催の親子料理教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度も動画の配信が予定されています。夏休みに、親子で料理をしてみませんか。※詳しくは8月5日号の市報をご覧ください。