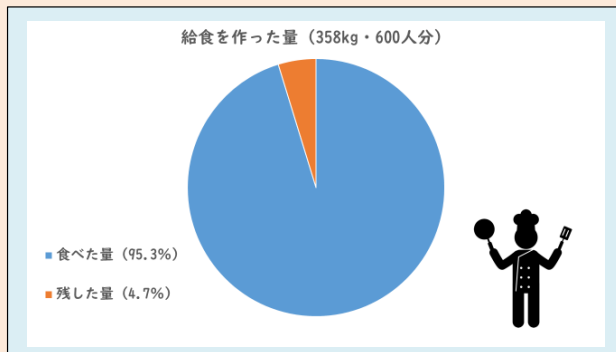


給食の食べ残しはどのくらい？

4年生に給食から出るゴミについて話をしました。よく洗った野菜の皮などを鶏がらスープの出汁に使ったり、りんごなど皮付きで食べられるものはあえて皮をむかないなどの工夫を伝えました。また、前日の給食の残菜の写真を見た子どもたちから「もったいない」、「あじさいゼリーが…」などの声が上がりました。この日の学校全体の残菜量は17kg、全体の4.7%。この数字は多いでしょうか？少ないでしょうか？



豚丼・じゃがもち入りキムチスープ・あじさいゼリー・牛乳



はしの持ち方

- えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
 - 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
 - もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間にこ通す。
- 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。
- 下のはしは動かしません。

食べ終わった食器に食べ残しが無いか確認することも食品ロスを減らす工夫のひとつです。「ごちそうさま」をした後、食器がきれいになっているか確認するクセを付けましょう。そのためにはお箸を上手に使うことが大切です。ご家庭でもご指導をお願いします。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。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、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず	1ℓ
しょうゆ	1～2g
食塩	(0.1～0.2%)

砂糖…40～80g (4～8%)

レモン汁…このお好みで

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

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。

コンビニで購入する場合(例)



熱中症予防 4つのポイント

<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>
---------------	----------------	----------------	---------------