

すくうるらんち 7月



精華町立東光小学校

7月の食育目標 おやつについて考えよう

「おやつ」ってどんなもの？

おやつには、1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養を補う役割があります。また、ホッとしたり楽しみにすることで心の栄養にもなります。1日200kcalを目安に袋の表示などを見ながら上手に食べましょう。甘いチョコやスナック菓子などの「おかし」だけでなく、おにぎりや果物などもおやつとしておすすめです。



おやつの上手な食べ方～4か条～



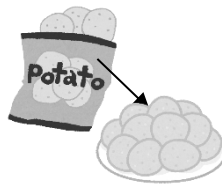
① 時間を決めて食べよう。

(だらだら食べると虫歯になりやすくなるよ)



② 量を決めて食べよう。

(袋のままではなく、お皿に取り分けよう。)



③ 不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとろう。



④ ジュースの飲みすぎに注意しよう。

(ペットボトルのままではなく、コップに入れて量を決めよう。)



「おいしいものがいっぱい!!」

「いっぱい!!」

(地産地消)



精華町で作られた給食の食材は...



たまねぎ



じゃがいも



にんじん



かぼちゃ

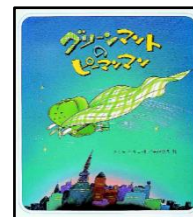


こまつな

毎月19日は食育の日です。

7月12日(水)「グリーンマントのピーマンマン」より

ごはん、チンジャオロース、トック、牛乳



今月は「グリーンマントのピーマンマン」という絵本です。「ピーマンはだいきらい!」と子どもたちに嫌われ、悲しい気持ちで泣いているピーマン。でも、夜にやってきた腹いたバイキングが、子どもたちをおそおうとしたとき、グリーンマントをつけて大活躍します。ぜひ読んでみてください。

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!



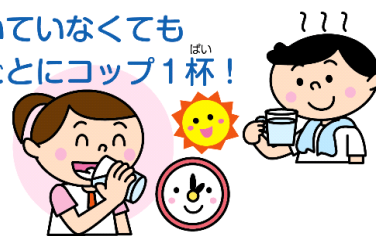
水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも



汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や虫歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、水やお茶などの甘くない飲み物を選びましょう。