

えがお☺もりもり 九食だより

令和5年7月
長岡第九小学校

毎日、ジメジメと暑い日が続きますね。みなさん、元気ですか？

この時期は、じっとしていても、何をしても暑くてボーっとしてしまいますね。特に、このジメとした気候は、体も心も、いつもよりも疲れているなど感じたり、なんだかやる気が出なかったり、しんどいなーと感じやすいかもしれません。でも、そんな時は、無理をしないで、まずは目を閉じて大きくゆっくり深呼吸してみましょう。ほんのちょっとだけ元気が出ますよ。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

給食ポストには、皆さんのラッキーカードが届いていました!!

もうすぐ夏休みですね!! 夏休みの間も、元気に楽しく過ごせるように、左の4つのポイントを参考にしてみてくださいね。

～ラッキーにんじんを見つけたよ～



6月は、食育月間ということもあり、より給食を楽しく美味しく味わってみたいという思いから、「ラッキーにんじんの取組」を行いました。さまざまな形に型抜きをしたにんじんを給食に取り入れ、そのにんじんが当たった児童は、ラッキーカードがもらえるというものです。ラッキーカードには、リクエストしたい給食やおまけが欲しい給食、また調理員さんへの質問やメッセージなどを書くことができます。いつ、どの給食にどれくらい入っているかは、お楽しみで実施したので、給食で、にんじんを使用するたびに、「今日は、ラッキーにんじん入ってる?」と聞いてくる児童がたくさんいました。また、普段はあまりおかわりしない児童も、ラッキーにんじんを探すため、積極的におかわりしている姿が見られました。

みなさんからのリクエストなどは、今月から順次、できる限り応えていきたいと思っています。楽しみにしていてくださいね♪

7月30日

土用の丑の白 うのつく食べ物

土用の丑の白には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

うり うどん 梅干し うなぎ

砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測して1ペットボトル(500mL)分を算出したものです。

砂糖の入っている飲み物や冷たく冷やしたジュースなどは、他のものに比べて甘味を感じにくくなります。そのため、ついつい飲みすぎてしまいがちに…飲みすぎには注意しましょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

普段、のどが渇いたと感じるときは、すでに水分が不足している状態だといわれています。だから、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分をとることがおすすめです。

私たちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して体温を調節します。水分不足は、その調節する力を働きにくくしてしまいます。

水分補給としておすすめなのは、水や麦茶です。でも、激しいスポーツをするときやたくさん汗をかいたときは、水分と一緒に塩分も失われているので、スポーツドリンクなど、適度に塩分が含まれている飲み物を上手に組み合わせて飲むようにしましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p>何を飲む?</p> <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p>	<p>いつ飲む?</p> <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。</p>	<p>飲む量は?</p> <p>運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。</p>
---	---	---