

7月食育だより

令和7年7月
大山崎小学校

暑い夏がやってきます。

7月に入りました。暑い夏がやってきます。熱中症にはくれぐれもお気を付けください。

1学期の給食は16日(水)までです。7月の万博メニューは「チーズタッカルビ」と「韓国風わかめスープ」が出ます。お楽しみに!!

暑いと食欲がなくなるかもしれません。冷たいものの食べ過ぎにはくれぐれも注意しましょう。かき氷やアイスクリームなど冷たい状態だと甘さを感じにくくなり、砂糖のとり過ぎにつながってしまいます。



夏休み中の食生活♪意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

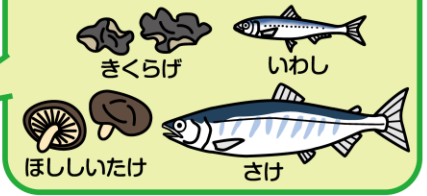
◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



15日の「焼きとうもろこし」は1年生に皮むきを依頼しています♪

こまめに水分を！



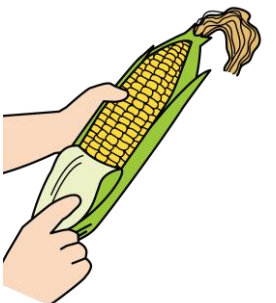
熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

15日は1年生に225本のとうもろこしを朝学習の時間に皮むきをしてもらうようお願いしました。

皮をむいたとうもろこしを給食室へ運び、下処理室できれいに洗って、調理室で準備をしていきます。

給食室は大助かりです。1年生のみんなには、普段食べている状態になるまでどのような様子なのか知る機会になります。

2年生から6年生と先生方は、調理員さんはもちろん、1年生のみんなにも感謝して食べてください。



「栄養士のひとりごと」

今年の梅雨はあまり雨が降り続いたイメージがありません。水不足にならないことを祈るばかりです...

ただいま、給食だよりを職員室で作成しております。この時期は、プールの授業を職員室のテレビでリモート見学できるようになっております。いきいきと楽しそうに授業を受けている様子が伝わってきます。

先日、大山崎中学校の給食の様子を見に行く機会がありました。小学校時代では考えられないくらいのお兄さんお姉さんに山っこ卒業生たちは育っていました(´艸`)懐かしい面々に会うことができて嬉しかったです。中学校の給食準備方法は小学校とは違い、準備も配膳も給食当番がやっております。早いクラスは、6分くらいで準備を済ませて食べ始めています。給食時間も小学校に比べ短いので準備を早く済ませることは必須のようです。

さて、もうすぐ夏休みに入ります。規則正しい生活をしながら、楽しい思い出を作ってくださいね。(栄養士 田中)