

7月 もぐもぐだより

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。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

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。おやつは時間と量を決めて食べましょう。



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。栄養のバランスがととのいやすくなります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

※牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

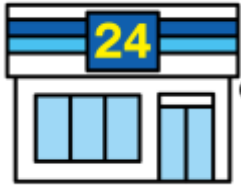
果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、干しエビ





いえ じかん なが
 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
 ちょうせん おも
 挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることが
 はじ
 ら始めましょう。

●コンビニで買う場合(例)

きゅうしょく く あ さんこう
 給食の組み合わせも参考にしてください。



★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加す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!



●お手伝い例

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。



●9月の給食について● 9月2日(月)から始まります

9月は、食べ物の働きを知る給食です。また、食中毒の発生しやすい時期
 なので、使用する食材や調理法には十分注意して献立を作成しました。

- ぎょうじしゅく
行事食 「お月見」・・・ 17日(火)の給食 ※今年の十五夜は9月17日(火)です
- むぎ
ツナそばごはん(麦ごはん) 牛乳 めった汁 月見団子 きな粉
- きせつ しゅくひん
季節の食品 とうがん きゅうり ピーマン トマト さやいんげん なす 梨

あたらしい こんだて
新しい献立 「カレーこふきいも」・・・ 30日(月)の給食

いつもの粉ふき芋にカレー粉を加えて、暑い日でも食べやすい味付けにしました。



あつ なつ すいぶん かた かんが 暑い夏！水分のとり方を考えましょう



わたし からだ やく ばあせんと すいぶん
私たちの体の約60~70%は水分です。

すいぶん けつえき せいぶん えいようそ はこ
水分は、血液の成分として栄養素などを運んだり、

あせ たいおんちょうせつ からだ
汗となることで体温調節をしたり、いらぬものを体の
そと だ だいじ やくわり
外に出したりするなど、大事な役割があります。

きおん たか なつ あせ たいりょう すいぶん うしな
気温が高くなる夏は、汗を大量にかくので、水分が失われやすくなり
ます。気をつけないと脱水症をおこし、熱中症にもなる危険が高ま
るので、こまめに少しずつ補給することが大切です。



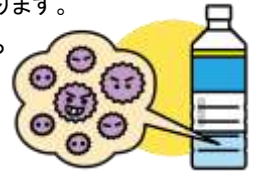
みず むぎちゃ すいぶん ほきゅう 水や麦茶などで、水分を補給する

たんさんいんりょう とうぶん おお の もの
ジュースや炭酸飲料などの糖分の多い飲み物は、
すいぶんほきゅう の とうぶん
水分補給にはむかないといわれます。飲みすぎると糖分の
とりすぎにもつながります。ふだんの水分補給は水や麦茶

などにするとよいのではないのでしょうか。スポーツなどで
たいりょう あせ じょうず かつよう
大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを上手に活用
しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置
すると細菌が増えて、食中毒を起こす
危険性があります。
くち 口のつけたら
はや 早めに飲み
き 切るように
しましょう。



た もの すいぶん ほきゅう 食べ物からも水分を補給する

からだ すいぶん ほきゅう の もの する しょくじ
体に水分を補給するのは、飲み物ばかりではありません。みそ汁やスープ、ごはんなど食
からも水分が補給できます。また、夏が旬の野菜(きゅうり・トマト・なすなど)や、くだも
の(すいか・メロンなど)には、水分が多くふくまれているだけではなく、汗で失われる無機
質(ミネラル)も豊富です。食べ物を上手に利用して水分を補給しましょう。



すいとう は、もちかえ 水筒は、持ち帰ったらパッキン
るい 類を取り外して、それぞれ
せんざい 洗剤でよく洗い、しっかり乾か
しましょう。

まへの のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに体の水分は不足気味です。体からのイエロー
カードがでる前に、こまめに水分をとることを心がけましょう。

の いちどにたくさん飲まない

いちどにたくさん飲んでも、体が一度に吸収できる水分量
には限界があって、「がぶ飲み」しても大半が体の外にでてしまいます。

ばいいてど
コップ1杯程度を
くち
一口ずつゆっくり
の
飲む



目指せ



「はし名人」

おはしをじょうずにもてるかな？

8月4日は「はしの日」です

給食では週に3回がごはんの日です。また、献立によってはパンの日でもおはしを使います。きちんと持てますか？

おはしを上手に持つと、手指に負担がかからず、食べものがはさみやすいため、とても食べやすくなります。

給食のない夏休みに練習してみませんか？ 楽しい食事中に、イライラしながらよりも、小さく切ったスポンジをはさんだり、大豆を使って運ぶ時間をきそったり、遊びの中で練習してはどうでしょうか？

はしの持ち方

① 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。



② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの動かしかたを練習しよう！

③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



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。



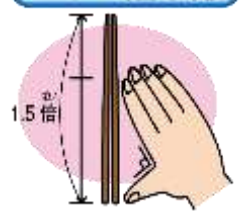
した下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安です。成長に合わせて、使いやすいものを選びましょう。