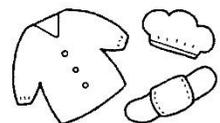




給食だより



7月

群馬大学共同教育学部附属小学校 管理栄養士 鈴木 真佐子

記録的な早い梅雨明けとなりました。もうすぐ一学期も終わりです。暑い夏を元気に過ごすためにも、冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事を、規則正しくしっかりととりましょう。

暑さに負けない過ごし方ー夏バテを防ごうー



夏の暑さの影響で、胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下したり、からだのだるくなったりと、これらの夏に起こりやすい体調不良のことを「夏バテ」といいます。今年の夏も、猛暑が予想されます。夏休みの過ごし方に注意して、暑い夏を乗り切りましょう！

◆夏バテ予防のポイント

*こまめに水分補給しよう



普段は水かお茶にしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なため、スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいでしょう。ジュースのとり過ぎに注意しましょう。

*夏の食事は量より質で、1日3食、バランスよく食べよう



暑くなってくると食欲がおちて、さっぱりしたものばかり食べてしまうことがあります。主食・主菜・副菜、汁物をそろえ、バランスよく食べましょう。

*冷たいもののとりすぎに注意しよう



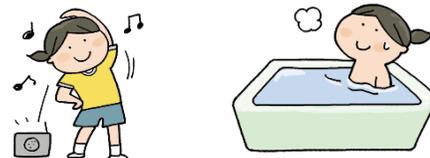
冷たいものばかりだと、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。温かいものも適宜取り入れましょう。

*生活リズムを整え、しっかり睡眠をとろう



夏休みはつい夜更かしをしがちになりますが、規則正しい生活を心がけ、質のよい睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。

*軽い運動や入浴で汗をかこう



軽い運動は食欲増進や質のよい睡眠につながります。また、ぬるめのお湯に入浴し、汗をかいて、体温調整をしましょう。

正しくおはしを持とう！



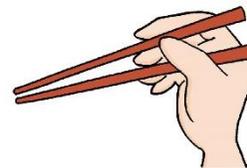
みなさんはおはしを正しく持てますか？おはしは「切る」「はさむ」「混ぜる」など、いろいろな使い方ができる万能な道具です。日本の食文化には欠かせないおはしだからこそ、毎日の食事で正しく持ち、使いこなせるようになりましょう。

◆正しいおはしの持ち方

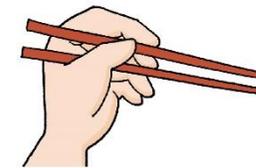
正しいおはしの持ち方ができているか、絵を見て確認してみましょう。



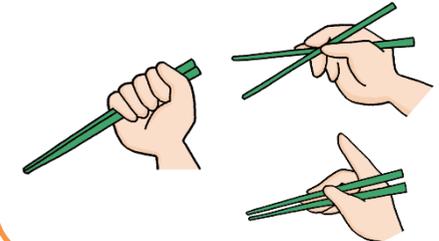
右ききの場合



左ききの場合



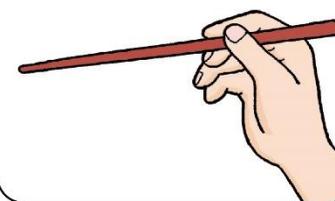
こんな持ち方をしていませんか？



◆やってみよう！基本のおはしの持ち方

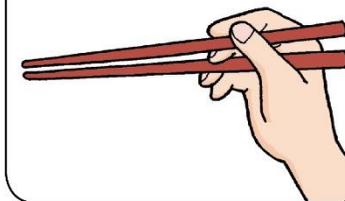
子どもたちは、正しいおはしの使い方をしている大人が身近にいと、自然にそのおはしの使い方を学んでいきます。家族で食事をするときに、おはしの持ち方や使い方を確認しあってみてはいかがでしょうか。

1



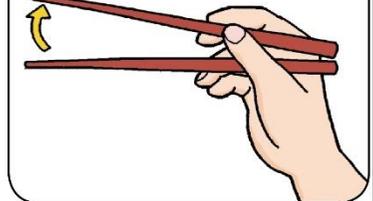
上のおはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

2



下のおはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かましよう。

おはしの使い方は、繰り返し練習することで身に付きます。おはしを上手に持てるようになれば、マナーを守れるだけでなく、食事をよりおいしくいただくことができます。ぜひ夏休みを利用して、毎日の食事でおはしを正しく持てるようになるとよいですね。