

8月食育たより

令和5年8月号
朝霞市立朝霞第七小学校
栄養教諭



毎日暑いが続いていますね。夏バテしている人はいませんか？

夏バテの防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。
好き嫌いをなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう！
水分やミネラルも十分に補給して、熱中症にも気をつけてくださいね。

熱中症に注意 ⚠️ 暑さに勝つポイント

水分補給はこまめに！

1～2時間おきにコップ1杯（200mL）を目安に飲みましょう。

水分補給は水かお茶！

甘い飲み物は控えめにしましょう。

運動などで大量に汗をかいたときはスポーツドリンクを活用しましょう。

食事は欠かさずに！

毎日の食事は何よりも大切です。食欲がなくなると単品になりがちです。
少しでも栄養バランスを意識してみましょう。

睡眠時間はしっかりと！

暑い毎日に寝不足は大敵です。

エアコンや扇風機を上手にを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

おやつのとり方を考えよう

長い夏休み。お子さんの「お腹空いた！」、「ごはんまだ？」という声について
「おやつ」を与えすぎてしまっていないですか？

「おやつ＝お菓子」ではなく、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補う「補食」が望ましいというのは、ご存じだと思います。

夏はきゅうりやとうもろこし、すいかやかぼちゃんなど、補食にぴったりの旬の食材がたくさんあります！

とは言え、市販のお菓子を食べることは子どもにとっては大きな楽しみです。市販のものを食べる場合には、エネルギー、食塩相当量、脂質などの表示を見るようにしてみましょう。1日200kcal以下の量を目安にすると無理なく調整できます。個包装や小袋のものを選んだり、「おやつは片手のてのひら分だけ」など子どもと約束したりするのもよいですね。

おすすめの間食はバナナ1本です！

バナナにはビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含まれており、
熱中症対策や便秘対策にもぴったりです。



暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜！

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
夏に旬を迎える色鮮やかな夏野菜は、とても美味しく、価格も手ごろで、多くの種類があります。おすすめレシピをQRコードにしてみました。ぜひ、ご家庭の献立に積極的に取り入れてみてください。

ゴーヤー



トマト



かぼちゃ



なす



パプリカ・

ピーマン



モロヘイヤ



とうもろこし



親子料理教室を開催しました

7月28日(金)に浜崎学校給食センターで「親子料理教室～給食センターで体験してみよう～」を開催しました。多くの方にご応募いただき、抽選で25組の方にご参加いただきました。

実際に調理場の中で、野菜に見立てたカラーボールを洗ったり、大きな釜に入った水をかき混ぜたりする体験活動行われました。子どもたちは栄養士や調理員さんの話に興味津々な様子でした。給食に関するクイズも楽しんでいる様子で、積極的に質問もしてくれました。

試食では、いつも食べている給食を保護者の方と一緒に食べることができ、楽しんでいただけたようです。

この体験が、子どもたちの食への興味や、保護者の方の食育への関心につながれば幸いです。

今後もイベントを開催する予定ですので、ぜひご参加ください！

