



# 食育だより

平成30年度 7月号  
—関市西部学校給食センター—



雨がちな天候のせいで肌寒い日が続いたあとに、急に暑くなりました。梅雨時の蒸し暑さで何となく体がだるくなる時期でもあります。少しでもおいしく食べられるように、旬の夏野菜や果物を使ったり、食欲をそそるような香辛料を取り入れたりしていますが、暑くなると食欲減退気味になります。十分に睡眠はとれているか、朝ごはんをしっかり食べているかなど、夏バテ予防のために、自分の生活リズムを見直してみるのもいいですね。

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。体重70kgの人では、一日に2.5リットルもの水分が尿や、便、汗、息などから出て行きます。

## 熱中症に注意

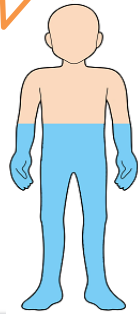
## 水分補給と3つの約束

①のどが渇く前に飲もう  
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

②飲み物の種類に気をつけよう  
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。

③飲みすぎに注意しよう  
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。

上手な水分補給で、熱中症を防ごう！



しょうかい

## 紹介します

6月 山目小2年、萩荘小3年  
厳美小1・3年、磐井中1年  
厳美中1年  
「交流給食」

↓ 各学校の給食の時間や食に関する指導の様子を紹介しています。

6月の食育月間に合わせて、野菜を供給してくださっている産直の生産者の方々や調理員、栄養教諭が教室を訪問して子どもたちと一緒に給食を食べる「交流給食」が行われました。6/6(水)厳美中1年生、6/15(金)萩荘小学校3年1・2組、6/20(水)山目小学校2年A・B組、6/26(火)厳美小学校1年と3年生、磐井中学校の1年生には、1・2組6/25(月)、3・4組6/26(火)、5組6/28(木)にそれぞれ訪問しました。給食を食べながら、「どんな野菜をつくっていますか?」「どんな気持ちで野菜をつくっていますか?」など生産者に対して活発に質問する小学生の姿も見られました。



もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう。

を食べる

## おやつ、その前に...

### 時間と量を決めて!



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を決めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。

### スポーツをする人には 食事を補う「捕食」

スポーツをする人は、「おやつ=甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



### 食べているもの、飲んでいるものを 良く知ろう

食品表示を見て、栄養成分や原材料名をチェックする習慣をつけましょう。おやつで特に注意してほしいのは、①甘いもの、②油っこいもの、③しょっぱいもの取りすぎです。



### 注意したい「おやつを選ぶときの3つのポイント」

① 甘いもの  
甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。

② 油っこいもの  
スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

③ しょっぱいもの  
濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

## クイズ

### 食べ物三賢人の出題!



### 教養・文化

①次のなかで、実際にハワイ料理にある料理名はどれ?  
1 ポイ 2 ハイ 3 オイ

### サイエンス

②バナナの種はどこにある?  
1 実そのものが種 2 種はない  
3 実の先にあるが、小さくて見えない

### なぞなぞ

③中に身が入っていると、深く心にしみてくる貝は?  
ヒント：間に「み」を入れてみて!

こたえは、裏側にあります。

