

# しょくいくだより

今年、過去最も早い梅雨明けとなりました。いよいよ本格的な夏の到来です。夏を楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事が大切です。また、熱中症になりやすい季節です。のどがかわく前に、こまめに水分補給をして、熱中症にならないようにしましょう。

## おやつ(間食)の取り過ぎに注意しましょう



暑くなると体がだるくなったり、食欲がなくなったりして、冷たい飲み物や口当たりのよい甘いアイスクリームを取り過ぎてしまいがちです。冷たいものや、甘いものを取り過ぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているものもあります。水代わりにたくさん飲むのは控え、水や麦茶などを飲むようにしましょう。

また、夏休みになると自由になる時間が増え、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付けましょう。

<p>①おやつは「捕食」。不足しがちな栄養をとろう</p> <p>「おやつ=菓子類」ではなく、おにぎりや果物、野菜、牛乳・乳製品といったビタミン類やミネラルなど不足しがちな栄養を補うものを取り入れましょう。おやつも食事の一部です。</p>	<p>②時間と量を決めてから食べよう</p> <p>三食をバランスよく食べていれば、普通の生活で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、食事に影響が出ないようにしましょう。</p>	<p>③おやつに食べるもの、飲むものをよく知ろう</p> <p>お菓子やジュースなどの包装をよく見ると、含まれている栄養や量、使われている食品が書かれています。買う時、食べる前に表示をチェックする習慣を付けましょう。</p>
---	---	--

## お手伝いをたくさんしましょう!

1学期、1年生には「グリーンピース」と「空豆」のさやむき、2年生には「とうもろこし」の皮むきのお手伝いしてもらい、給食で使用しました。また、5・6年生は家庭科の授業で、野菜や鶏卵などを使った調理実習を行っています。繰り返し食べ物にかかわることで、食に関心を持つだけでなく、食べ物を大切にしたり、感謝の気持ちを抱いたりすることにつながります。夏休み、たくさんお手伝いをしましょう。

