

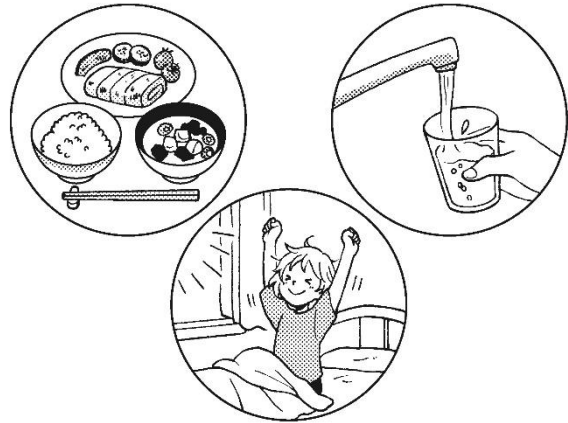
# 給食だより 7月号

暑い日が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。

## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



### そうめんだけじゃ……



### 水分補給は のどがかわく前に!

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



## 冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
1本当たり 約54g	1本当たり 約51g	1個当たり 約19g	1個当たり 約17g

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

### たんぱくしつと野菜を、たし算しよう



# もりもり給食ウィーク

6月17日(月)から6月21日(金)までの1週間に実施しました。

今回の「もりもり給食ウィーク」のテーマは

『おいしく たのしく むりはせず もりもり食べよう』でした。

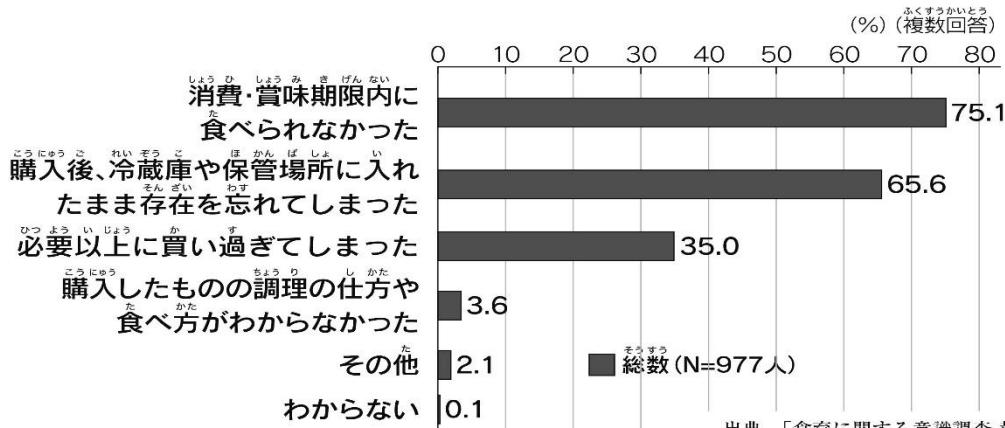
各クラスでは、自分で食べられる量が食べられたらチェックをする表をつけました。

また、給食委員のみなさんが中心になって、各クラスの残菜について調べました。

結果はただいま集計中です。優秀なクラスには、「もりもり賞」と「給食リクエストできるで賞」が与えられます。どんなリクエストが来るか楽しみにしています。

残菜の量は、目標の「10kg」を達成できました。食品ロスについて、引き続き考えていきましょう。ご家庭でも見直してみてください。

## Data で見える食育 ▶▶▶ 家庭の食品ロスの原因



購入した食品を食べずに捨ててしまった原因でもっともおかつたのは「消費・賞味期限内に食べられなかった」でした。食品ロスの削減のために、食材をチェックするようにしましょう。

出典 「食育に関する意識調査 報告書」農林水産省 令和3年3月

## 六木小 7月の食育



### とうもろこしの皮むき体験

7月1日(月) 2時間目

3年生とわかば学級 のみんなに

とうもろこしの皮をむいてもらいます。



7月5日(金)

- ★ セタずし
- ★ 煮干しと大豆の甘辛煮
- ★ そうめん汁
- ★ お星さまゼリー



- ★ 7/3(水) 3年生が「理研のわかめ学習」を受けるので、「わかめ」づくしの献立です。
- ★ 7/9(火)・10(水)・17(水)は、夏野菜をたっぷり使った献立です。

給食メニューをご家庭の食事に!



1階の、給食室前に  
家庭向けの「給食レシピ」を掲示  
しています。お子様を通じて  
リクエストお待ちしております。

六木小学校の  
ホームページ  
「給食室」に  
給食の様子を  
毎日 更新中



ぜひご覧ください。