



(毎月19日は食育の日)

熊本市立芳野小中学校

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

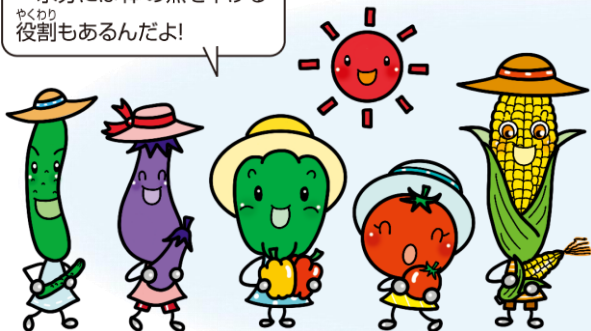


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水が麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げるやくわり役もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。



後片付けは感謝の心を映す鏡

～「ピカピカ返し」「ピカピカリレー」の取り組み～

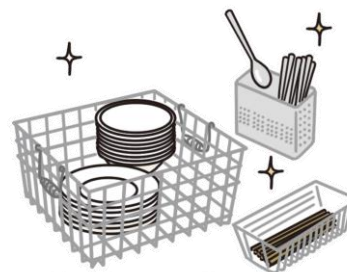
日本の学校給食は、献立の内容だけでなく、世界でも類を見ないほど指導内容も充実しています。成長期の栄養摂取の確保はもちろんですが、給食献立を通して食文化を伝えたり、当番活動を通して互いに協力することを学んだり、食事の大切さを知ったり、衛生について学んだりしています。

その中でもなかなか難しいのは、食べ物を大事にし、食事にかかわる人たちへの敬意や感謝の気持ちを育むことではないでしょうか。ここでは学校給食でどのように感謝の気持ちを育てているかという取り組みの一例を紹介いたします。ややもすると、人との関係性が薄くなってしまいがちな現代の子どもたちですが、毎日の給食での食器の返却の場面でも思いやりや感謝の気持ちを言葉や態度で表し、伝えられることをせひ知ってほしいなと思います。

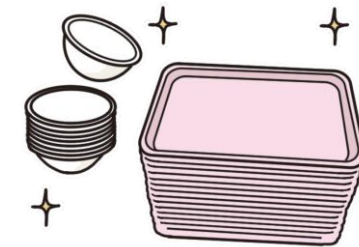


まずは「ピカピカ返し」を心がけよう!

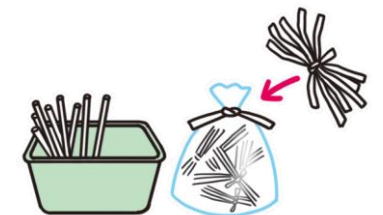
まずは、食べた後の片付けをする人たちのことを考え、「ピカピカ返し」を心がけてみましょう。



洗いの仕事も考え、食器はきちんと重ね、向きもそろえて返そう!



トレイなどにストロー袋など、ごみがついたまま返していないか確認しよう!



リサイクルも考え、ごみの量をなるべく減らしていこう!

感謝の心をバトンタッチ～ピカピカリレー～

次は「ピカピカリレー」に挑戦! みんなの心もきつとピカピカ☆キラキラになりますよ!



「ピカピカ返し」ができたら、「きれい、ピカピカだね!」と声をかけ合おう!



「ピカピかに食べました!」と言って、食器を調理員さんなどに見てもらおう!



調理員さんの言葉をクラスに伝えよう。そして「ピカピカリレー」を続けていこう!