

給食だより 7月号



令和元年6月28日発行
葛尾村学校給食センター

各地で海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。急な気温の変化で、この時期は、体調を崩しやすくなります。元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

以下に、7月の小中学校の給食指導の目標を掲載いたしました。学校では目標が達成できるように、少しずつ指導していきますので、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

夏バテを予防するために、食欲が増進する辛いものや酸っぱいものを食べると良いですよ！



葛尾小学校〈7月の給食指導の目標〉

○マナーを守って楽しく食べよう

低学年：上学年を見習って楽しい会食ができる。

中学年：上学年や下学年との交流を通して楽しい食事の場をつくることができる。

高学年：下学年のお手本となって楽しい会食の場をつくることできる。

葛尾中学校〈7月の給食指導の目標〉

○正しい食生活について理解しよう

- ・偏食せずに、食事をする事ができる。
- ・給食の片づけを、徹底して行うことができる。

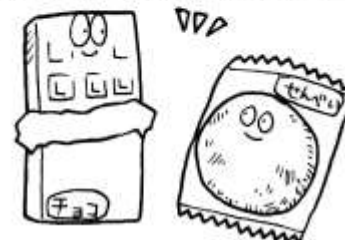
【7月の給食のめあて】

おやつについて考えよう

よいおやつ

みなさんはおやつについて、どれくらい知っていますか？
おやつの食べすぎは、偏食・肥満・わがままを助長する原因になり、ダラダラ食べていると、むし歯にもなりやすいものです。「よいおやつ」について考えてみましょう。

組み合わせは甘すぎませんか？



甘いものばかりでは、むし歯の原因になります。甘いものと甘くないものを組み合わせて食べましょう。また、食べた後は歯をみがきましょう。

食べる時間は、適当ですか？

おなかがついて、夕食がどうしても待ちきれないときは、おかしでなく夕食の一部や甘くないものを食べましょう。寝るときに食べたものがまだ消化されていないと、ぐっすり眠ることができません。少なくとも、寝る前の2～3時間前には食べるのをやめましょう。



食べ方は行儀よいですか？

遊びながら食べたり、買い食い・立ち食いは行儀悪いですね。テレビを見ながら寝ころんで食べるのも、よい食べ方とは言えません。また、袋ごと与えては、食べすぎ、ダラダラ食べの原因になります。決まった場所できちんとすわって食べましょう。



よいおやつを選んでいますか？

- おやつの条件
- ①エネルギーだけでなく、たん白質やビタミン・カルシウムなどがとれるもの
- ②消化のよいもの
- ③おいしくて楽しくなるもの



こんなことにも気をつけよう



冷たいものを食べすぎないように！！
アイスは一日1つまでにさせたいものです。ジュースもコップに注いで飲む習慣をつけさせてはいかがでしょうか？