7月　食育だより

令和６年７月１日
船橋市立二宮小学校

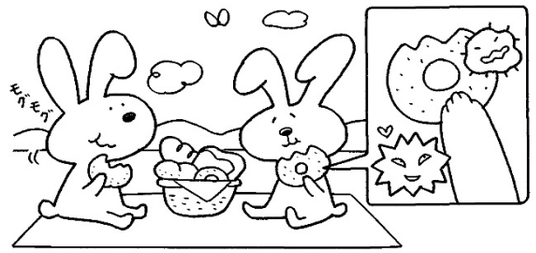
毎日蒸し蒸しと暑い日が続いていますが、夏ばてしていませんか。暑さに負けないようにするためには、食事・睡眠・休養をしっかりとることが大切です。食欲がないからといって、アイスやそうめんばかりを食べていると余計に疲れがたまりやすくなります。そういったときこそ、栄養バランスに気をつけた食事をとるようにしましょう。

今月の給食目標

えいせいにきをつけてたべよう

手をきれいに保ちましょう

きれい に見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

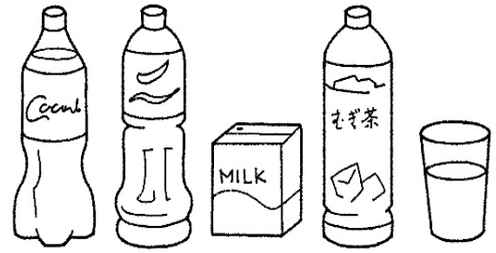
気温と湿度が高く、じめじめした日が続いていますね。そういったときには、特に食中毒に気をつけなくてはなりません。食中毒予防の基本である手洗いをしっかりしましょう！

こんな洗い方ではきれいにならないよ

このような洗い方をしていても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう
朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

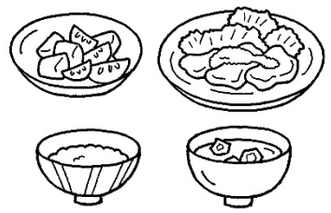
●栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう

早寝や早起きをしよう

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

栄養バランスのよい食事をとろう



7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の２人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。