



食育だより夏休み号

小田原市立国府津小学校

学校栄養職員

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。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、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。

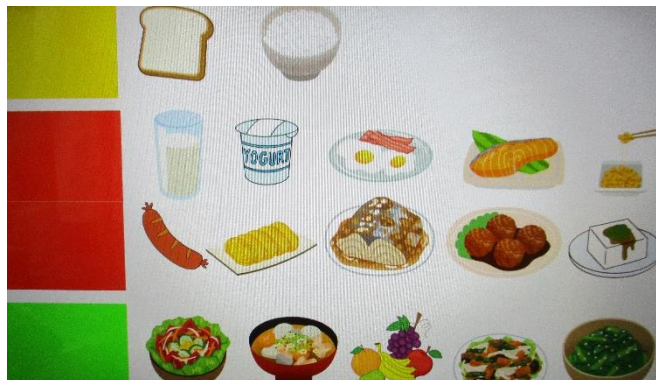
2年生 とうもろこしの皮むきをしました！！

とうもろこしからできている食べ物や、とうもろこしを食べると良いことについて学んだ後、皮むきをしました。根元を折る作業は、少し苦戦していましたが、ひげまで丁寧に取りました。給食に自分たちがむいたとうもろこしが出てくると、喜んで食べていました。ほかの学年でも2年生が皮むきをしたことを伝え、盛り上がっていました。甘くておいしいとうもろこしで、全体的によく食べていました。



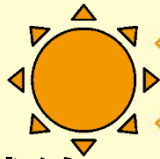
3年生 朝食について学びました！！

朝食を食べると、「からだ・あたま・おなか」の3つのスイッチが入り、元気に過ごしたり、勉強したりできることを学びました。昨年度にも勉強した「赤・黄・緑」の3つの食べ物をそろえた朝食をそれぞれ考えました。夏休みも早寝早起きをして、栄養バランスの良い朝食を食べて元気に過ごせると良いですね。



熱中症に

ならないために……

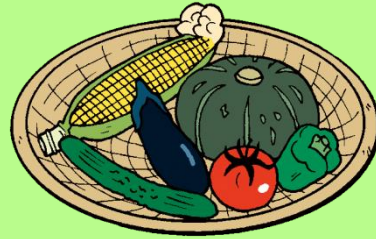


こまめに**水分補給**を



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

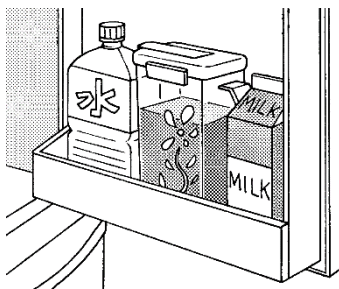


⚡ 運動中の水分補給について ⚡

運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



冷蔵庫に常備する飲み物について ♪♪♪♪♪



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。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ので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。