

学校教育目標 かしこく なかよく たくましく
～信頼の絆を深め、知・徳・体のバランスのとれた児童の育成～

【夏の食事について】

湿度の高い夏、最近は 35 度を超える日も多く、夏になると身体の調子が良くないと感じる方もいらっしゃるかと思います。

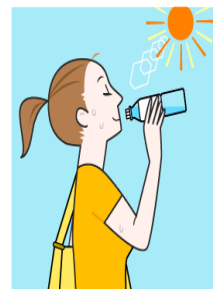
夏バテの主な原因は3つです。

- クーラーのきいた室内と炎天下との急激な気温の変化により、身体の様々な機能を調整する自律神経が乱れたこと。
- 暑さによる食欲低下や冷たいものを食べ過ぎたことによる胃腸機能の低下。
- 身体の水分やミネラルの低下による脱水症状。

気温が高くなることで人間の体は体温をなるべく一定に保とうとします。しかし今は、外は暑く、室内は涼しい、それに体が必死でついていこうとすることで過度にエネルギーが消費されます。それが続くことによりエネルギー不足になり、胃腸が弱くなったり水分不足になったりなど体に不調をきたします。また、暑いせいで水分をとりすぎて、胃液がうすまってしまい、胃の機能低下をまねき、食欲不振がおこりやすくなります。食事をちゃんととれないと、栄養素が不足し、特に汗でミネラル分などが流れてしまいます。

そうなる前に…

- ★**少なめでも1日3食の食事に肉や魚、大豆**などのタンパク質
を取るように心がけてください。
- ★副菜は**野菜や海藻などを合わせる**ことでバランスが良くなります。
- ★旬の**夏野菜にはビタミン C が豊富**に含まれています。



～水分補給で気をつけること～

子供が熱中症にかかりやすい理由として、夢中で遊んでいると脱水状態になっているのに気づかないことがあります。

そうならないためには適切な水分補給が必要で、私たち大人が子供たちに汗をかいた分、**必ず水分を補給させる**ことが大切です。

- ★のどが渇く前や汗をかいた後
- ★運動時はこまめに取りましょう。
- (約 15～20 分間隔)
- ★入浴の前後や就寝前

☆おやつで水分補給！水ゼリースイーツ☆

ミネラルウォーターだけの水ゼリーをベースに、低カロリーでヘルシーなゼリースイーツがおすすです。口当たりがよい水ゼリースイーツは、お腹にもやさしく、水分補給もできるので一石二鳥です。

黒蜜をかけてきな粉をトッピングすれば、見た目も味も「わらび餅」！

良質なたんぱく質やミネラル、ビタミンを含むきな粉と水ゼリーは相性抜群です。



1年生がトウモロコシの皮むきをしてくれました！

八基小学校では、この時期になると1年生がトウモロコシの皮むきを体験し、「茹でトウモロコシ」として給食でお出しています。多くの1年生が、お家などでトウモロコシの皮むきを体験しているので、皮むきがとても上手です。

学校では、ありがたい気持ちを込めて食べ物を扱うこととお話させて頂いて、元気いっぱいトウモロコシの皮むきがスタートしました。



全校児童分のトウモロコシです。調理員さんが3層あるシンクで丁寧に洗います。全ての野菜が同じように行われます。



きちんとした温度管理のもと、クラスごとに分けられて、みんなの給食に出ます。

1年生から6年生までとても美味しかったと、みんなとても喜んで残さず食べてくれました。