



毎月19日は
「食育の日」

令和5年5月号
伊佐学校給食共同調理場

新しい学年になり、1か月半がたちました。新しい学年や学校生活には慣れてきたでしょうか？気温の変化も大きく、体調管理がむずかしい時期かも知れません。体調と相談しながら、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

食事にふくまれている水の量はどのくらいでしょう？

人間の体の50~70%は水からできています。そのくらい多くの割合をしめている水は人の健康に欠かせないもので、体重の1~2%が失われるとのが乾いたり、おしっこの量が減るだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。「のががかわいた」と感じる前にこまめな水分補給をこころがけましょう。

じょうずな水分補給方法

コップでこまめに！



のががかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

えいせいかんり 衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

5月12日(金)の給食の写真です。この給食をすべて食べると、牛乳も入れて約500ml(ペットボトル1本分)以上の水分をとることができます！



スポーツドリンクも上手に使う



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

5月20日(土)は、伊佐小学校・麦川小学校の運動会です。当日の朝はしっかりと朝ごはんを食べ登校してください。こまめな水分補給をし、今まで練習してきた成果を十分に発揮してほしいと思います。また、気温の変化や運動会の練習で「疲れ」がたまっているかもしれません。疲労回復のための食べ物4か条を下に紹介していますので、ぜひご覧ください。



疲労回復のための食べ物4か条

①エネルギーとなる炭水化物(糖質)をとろう



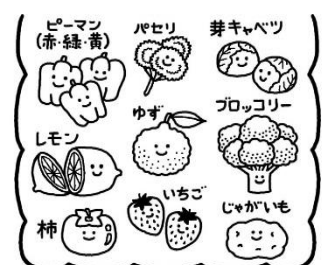
②体をつくるもとになるたんぱく質をとろう



③炭水化物をエネルギーに代えるビタミンB1をとろう



④暑さで失われがちなビタミンCをとろう



☆☆麦川小学校・伊佐中学校へ巡回指導に行きました☆☆

5月8日（月）、麦川小学校へ今年度最初の巡回指導へ行き、「3色食品群を知ろう！」というテーマでお話をしました。

「この食品は何色に分けられますか？」と聞くと、ほとんどの児童はすぐに答えることができていました。食品の分類がしっかりできているなど感心しました。



麦川小 給食中の様子



麦川小
3色の分け方の説明を聞いている様子

5月9日（火）、伊佐中学校では、「1日に必要なエネルギーの量を知ろう！」というテーマでお話をしました。中学校と小学校での給食の違いを写真で比べてみると、大きさや量の違いに驚く反応が見られました。成長期のまっただ中である中学生に必要なエネルギーの量と、強くする「カルシウム」をとる理由を説明しました。真剣に話を聞く姿が印象的でした。



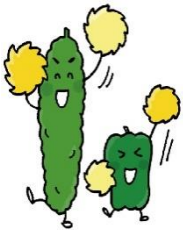
伊佐中1年生 給食の牛乳1本に含まれているカルシウムの量を答えている様子



写真はパンの写真です。一番左から、1～2年生のパン、3～6年生のパン、中学生のパンの大きさです。

一口だけでも食べてみよう！

給食の様子を見ていて、野菜を苦手に行っている人が多いように感じます。幼いころは苦手でも、成長して食べられるようになることがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることでそれらに慣れていくためと考えられています。まずは一口だけでもチャレンジしてほしいです



旬の野菜は味がよく栄養価が高いため、給食にもよく登場します。ぜひ旬の時期に味わって食べてほしいです。