



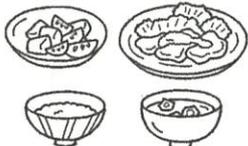
きゅうしょくだより

令和2年度
栄南小学校

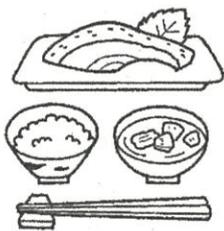
暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすために・・・



<p>朝ごはんは必ず食べよう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>休みの日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。</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>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。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>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。</p>

和食朝食で熱中症を防ごう！



みなさんはどんな朝ご飯を食べていますか？パンだけの人、シリアルだけの人、ご飯・おかず・みそ汁の人・・・いろいろなパターンがありますね。その中でも、この時期特におすすめなのが、みそ汁を取り入れた和食の朝ご飯です。

令和元年度南ブロック食生活アンケート調査（小学4年生、中学1年生対象）の結果では、朝食の主食に食べることが多いのは、パン51.7%、ご飯42.8%で、洋食の朝ご飯の人の方が多いことがわかりました。

朝食にみそ汁を週に何回食べますか

小学校4年生	22.3%	19.9%	22.4%	35.4%
中学校1年生	19.3%	18.1%	23.5%	39.1%
	■週に5回以上	□週に3~4回	□週に1~2回	□食べない

朝食にみそ汁をほとんど飲む習慣がない人は約60%でした（週に0~2回の人合計）。みそ汁は水分と適度な塩分、ミネラルを摂取でき、熱中症予防に最適な料理です。朝に1杯のみそ汁を飲むことで熱中症を予防し、元気に毎日を過ごしましょう！



七夕の行事食

7月7日は五節句のひとつ「七夕（しちせき）の節句」です。昔、七夕の行事食では、小麦粉と米粉を練り、繩の形にねじって油で揚げた、「素餅」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、「そうめん」へ変化し、今では七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。

さくべい (素餅)

7月7日の給食には、すまし汁に、とうふそうめんと星型のかまぼこ、オクラを浮かべた「天の川汁」や、星型のハンバーグが登場します。お楽しみに！



五節句とは…

病気などを起こす悪いものを追い払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 <small>(七草の節句)</small> ななくさ 七草がゆ	上巳の節句 <small>(桃の節句)</small> ちらしずし ハマグリ うしおじる の潮汁	端午の節句 <small>(菖蒲の節句)</small> かしわもち ちまき	七夕の節句 <small>(笹の節句)</small> そうめん	重陽の節句 <small>(菊の節句)</small> 菊花酒 菊料理

はしの持ち方

～家族で楽しむ和食の時間～

令和元年度南ブロック食生活アンケート調査（小学4年生、中学1年生対象）の結果から、正しいはしの持ち方ができている児童生徒は約55%であることが分かりました。和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれ、「切る」「はさむ」「まぜる」など、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます。



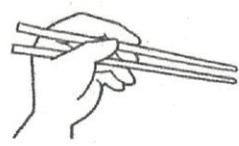
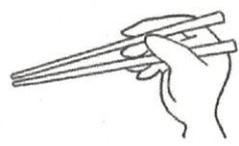
上のはしは、えんぴつの持ち方と同じです◎

正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合

左ききの場合



また、手を使うことは、脳の発達をうながすことが科学的にも分かっています。手先の器用さが、学力アップにつながるかも？！