



食育だより 7月



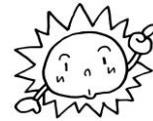
令和3年6月30日
白山市立北陽小学校

暑い教室で汗をかきながら、1学期のラストスパートを真剣な姿で取り組んでいる様子が見られます。
食欲も低下する時期ですが、しっかり食べて、元気に乗り切りましょう！！

7月の給食目標『夏の食生活について考えよう』

いよいよ本格的な夏が始まります。暑さによる体調不良にならないためにも、
体調管理をしっかりする必要があります。暑くなると体が疲れやすくなる
原因のひとつに、ビタミンB1不足があります。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるときに使われるビタミンなので、甘い飲み物の
飲みすぎや穀類中心の食事が続くとどんどん不足していきます。注意しましょう！



7月7日 七夕の日



7月7日は七夕です。この日は、離れて
暮らす織姫と彦星が1年に一度天の川を
渡り、会うことのできる日です。

お願い事を書いた短冊をつるす笹の葉は、天に向かって
大きく広がることから、願いが届きますようにという思いで
使うようになったと言われています。

皆さんも、願いを短冊に込めて笹につるしてみませんか？

夏の食事はこんなふうにおね！

牛乳はいつ飲むか決めておきましょう！
学校給食では、毎日飲んでいる牛乳ですが、
夏休みは、飲むことを忘れがちです。
**1日のうちでいつ飲むかきめておくとい
いですね。**
たとえば、昼食のときに必ず
そえるなどして1日にコップ
1~2杯は飲んでください。

夏休みも規則正しい生活を送ってください。

毎日、時間を決めて生活してください。

- ◎ 毎日決まった時間に起きて、体を動かそう！
いつも通りに起きて、体を目覚めさせよう。
いつまでも布団のなかでダラダラしません。

- ◎ おうちのお手伝いをしよう！
お手伝いを決めてしっかりやろう。
決めたことは最後までやり遂げよう。

- ◎ 外で元気に汗をかいて遊ぼう！
太陽の光を浴びて、体を動かそう。

- ◎ 朝・昼・夜の食事はしっかり食べよう！
冷たい物ばかりではなく、3食しっかり食べよう。
太陽の光を浴びて、体を動かそう。



冷たいもののとりかたに 気をつけましょう！

清涼飲料水やアイスクリームなどは
糖分が多く、とりすぎは肥満や食欲の
なくなる原因となります。

のどがかわいたときは、お茶や水を
飲むようにしましょう。

ジュースなどは、おやつの際に飲む
ようにし、コップでとりわけて飲み
ましょう。