

食育だより

No. 5

2018(平成30)年
8月21日(火)

旭小学校栄養教諭：前原

もうすぐ2学期が始まります。

毎日暑い日が続いて、からだがだるくなったり、食欲が落ちたりしている人はいませんか？それは「夏バテ」かも知れませんね。

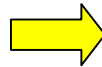
冷たいものとりすぎや、栄養のかたよりに気をつけ生活リズムもとのえましょう。



元気がでない…



生活リズムをととのえよう!



元気になったよ!

夏休み中は、夜ふかしなどで朝ごはんぬきになるなど生活リズムが乱れがちです。夏を元気に過ごすためには、生活リズムをきちんととのえることが大切です。

毎日きまった時間に起きて朝の光をあびる、バランスのよい食事(特に朝ごはん)をしっかり食べる、夜は早めに寝ることが大切です。また、夜早く寝るためにも日中は適度からだを動かすようにしましょう。

暑い時期です。水分補給を忘れずに。



旬の食べものを
紹介します

トマト



トマトは夏が旬で、生のまま食べるほか、スープなどの煮込み料理にも使われています。

トマトのように夏が旬の野菜を夏野菜と言います。ほかにも、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。現在は多くの食べものが1年中手に入りますが、旬の時季のほうが栄養価が高いといわれています。

おいしくて栄養も豊富に含まれた旬の夏野菜を食べて、夏を元気にすごしましょう。

子ども料理教室がありました



7月25日(水)、旭公民館で「子ども料理教室」がありました。地場産物をたくさん使って、合計7品みんなで作りました。子どもたちはとても手際よく、予定よりも早めに料理ができあがりました。料理はすべて好評で、子どもたちからは「家でまた作ってみたい!」という声がたくさんあがりました。



お弁当にもぴったりです。家にある食材で簡単にできます。



《お知らせ》

2学期の給食は、9月3日(月)から始まります。そして止まっていた給食用牛乳が再開します。7月豪雨で山陽乳業さん(三原市)が被災されたため、しばらくの間、他メーカーの牛乳になります。