

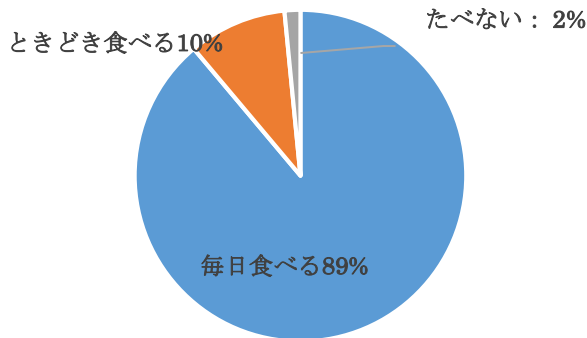


かもしょうしょくいく 加茂小食育だより

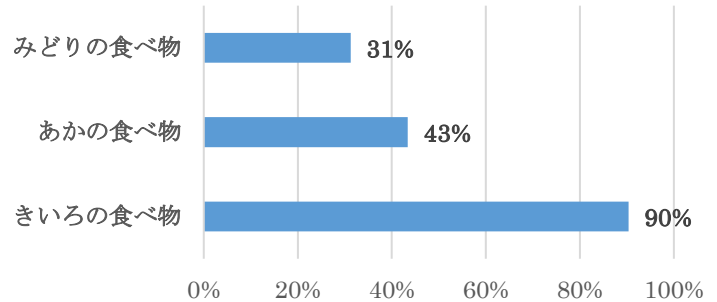


みなさんに答えてもらった食に関するアンケートの結果と夏休みに気を付けてもらいたい食生活のポイントをご紹介します。

朝ごはんを毎日食べていますか

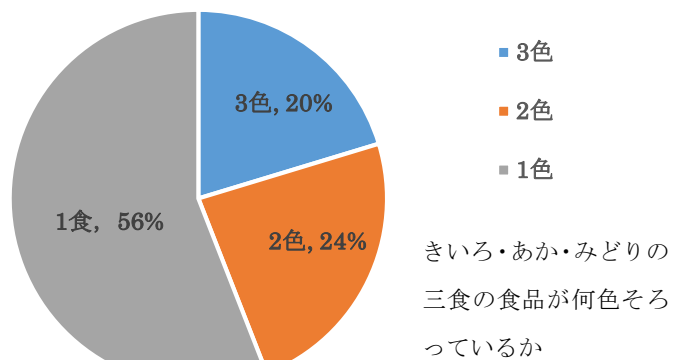


朝ごはんによく食べるものはどれですか



朝ごはんは1日を元気にスタートさせるために欠かせない食事です。食べることはもちろん食事のバランスも大切です。きいろ、あか、みどりの食べ物を組み合わせて食べることで栄養のバランスがよくなります。

朝ごはんによく食べるものはどれですか



夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかりと食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

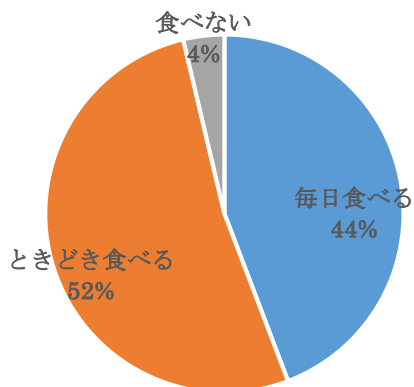


冷たい物は、ほどほどにしましょう。

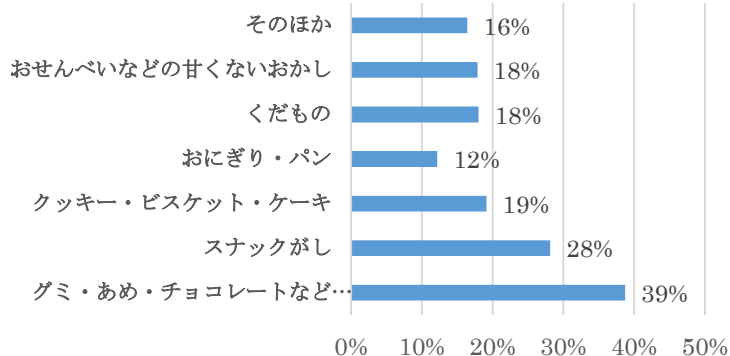
- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



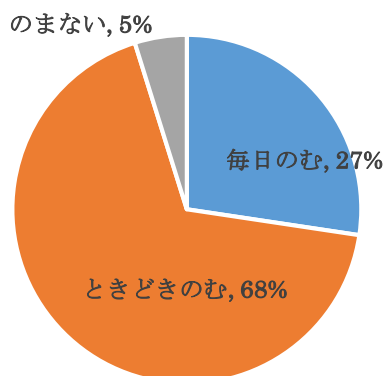
おやつを食べますか



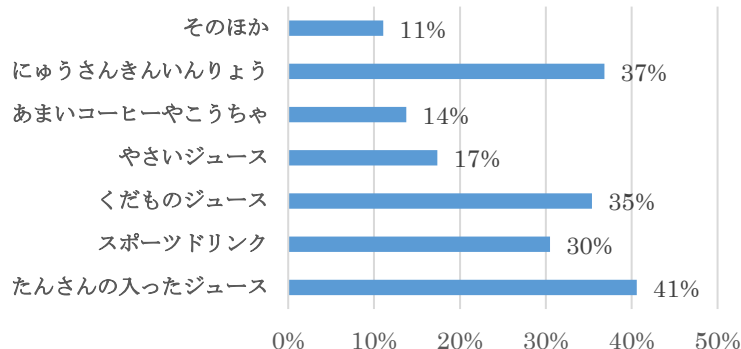
どのようなおやつをおよく食べますか



ジュースをのみますか



どのようなジュースをよくのみますか



おやつじょう すの上手なとり方かた 4カ条じょう

1 食べ過ぎない

食事が食べられなくな
いように、自分に合った量を
考えましょう。

2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだり
していると、虫菌になりやす
くなります。食べたら必ず歯
をみがきましょう。

3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。
お皿に移してから食べると、
食べ過ぎを防げます。

4 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべり
しながら、楽しい時間を過
ごすことは、心の栄養にも
なりますね。

保護者の皆様へ

令和3年度「ひろしま給食推進プロジェクト」

お家で食べよう！「ひろしま給食」メニュー募集

今年度は、食育テーマを『「ひろしま給食」でSDGsを考えよう！！～未来へつなげる、産地とつながる食卓～』としてプロジェクトを展開し、「ひろしま給食」メニューを広く募集します。

ご家庭で、お子様と一緒に料理やお食事をされる中で、お子様の未来のこと、食材の産地のこと、「ひろしま給食」のこと、SDGsのことなどを考えたり話し合ったりしていただければと思います。

詳しくはホームページをご覧ください。

ひろしま給食推進プロジェクト

検索