

第 3 号 2024年(令和6年)6月 福山市立蔵王小学校

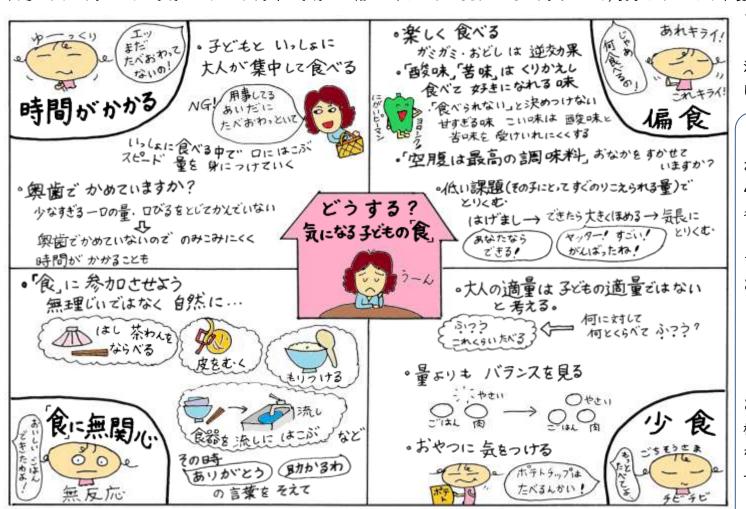


「ひろしき給食」レシピの募集について



この度、広島県教育委員会から「ひろしま給食」レシピ募集の案内がありました。応募期間は令和6年6月19日(水)~8月9日(金)です。 応募希望の方は、広島県教育委員会のHPをご覧ください。 素敵なレシピをお待ちしています。

梅雨入りして,蒸し暑い時期になりました。この時期から体調を崩しやすい,疲れやすいといった児童が出てきます。湿度が高いと汗も出にくく,体から出る汗に気づかず,水分不足になります。こまめに水分をとりましょう。汗は水分と一緒にミネラルなども出ていきます。そのため,食事からしっかり栄養素をとることが大切です。栄養バランスのよい食事



また,よくかんで食べると,脳や胃腸が刺激され, 消化がスムーズに行えます。家庭での食事,給食を しっかり食べて,元気に過ごしましょう。

子どもの食で気になることはありませんか。 お家で悩まれている保護者の方へ,子どもたちの 4つの特徴に対するポイントをお伝えします。 参考に試してみてください。

また、多くの保護者の方が「子どもの好き嫌いをなくすには、どうしたらいいか。」と悩まれていると思います。

子どもが食べるのを嫌がるのは、もしかすると、「その食べ物が嫌いなのでなく、食べ慣れていない」「その時の気分、味つけの好みの可能性」があります。

お家の食事は、子どもにとって楽しみの一つだと思います。例えば、子どもが食事の手伝いをする機会があれば、子どもが食べ物に興味を持ち、嫌いな食べ物が好きになる「きっかけ」になるかもしれません。 栄養士 藤井