

きゅうしょくだより

仙台市立岩切小学校
給食だより9月号

令和2年9月23日発行

まだまだ暑い日もありますが、虫の声が聞こえ始め、秋らしい日も多くなってきました。夏の疲れがでてくる時期です。規則正しい生活リズムを心掛け、元気に秋を満喫しましょう。



生活リズムのととのえ方

はやお はやね
早起き、早寝をする



夜ふかしや朝ねぼうは、日中の体調不良や脳のはたらきにも影響を与えます。早寝・早起きを心掛けましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



朝の光をあびると、体の中の体内時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

きそくただ しよくじ
規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがくりやすくなります。

にっちゅう かつ どうてき
日中は活動的に過ごす



日中はなるべく外へ出て活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

あき じょうず すいぶんほきゅう

スポーツの秋！上手な水分補給をしよう！

みなさんは、毎日運動したり、登下校のときに歩いたりすると、たくさん汗をかきますね。汗をかいたとき、気を付けて水分補給をしていますか？私たち人間の体は、約60パーセントが水分です。そして、一日平均で約2リットルの水を体に取り入れ、同じくらいの量の汗やおしっこなどで体の外へ出しています。また、気温の高い日やたくさん運動をしたときには、汗をたくさん出して、体の熱を調整します。でも、汗をたくさんかいたのに水分をきちんととらないと、体の中の水分が減り、脱水といわれる症状が出てきます。それによって、体の熱を下げることができなくなり、熱中症になるのです。

食事から水分をとる工夫



- みそ汁やスープなどの汁物や、野菜・果物からもとることができます。
- 夏が旬の野菜は特に水分が多いです。レタス、きゅうり、ゴーヤ、ピーマン、トマトなどは、90パーセント以上が水分です。
- たくさん運動をする時は疲労回復のためにも水分の多い食事を心掛けましょう。

➡ のどがかわいたときだけでなく、運動の前や運動中にもこまめに水分をとるようにしましょう。水分補給だけでなく、栄養バランスのとれた三度の食事をしっかり食べて、しっかり睡眠もとります。



給食メニュー紹介

ポークビーンズ(4人分)

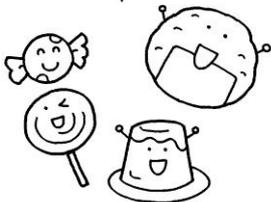
豚肉 150g
大豆水煮 120g
たまねぎ 150g
油 大さじ1
ケチャップ 60g
コンソメ 1個
ホールトマト缶か大きいトマト 1個
しお・こしょう 適量
水 適量

- ①豚肉はうす切り, たまねぎは厚めのせん切りにする。
- ②豚肉, たまねぎを油で炒める。大豆を入れる。
- ③②にトマト, 調味料, ひたひたの水を入れ, よく煮込む。
- ④汁気がなくなってきたところで, しおこしょうで味を整えてできあがり。

※体にいい大豆をトマト味にすることでとても食べやすくなりますよ。



みなお
かんしょく
見直そう!
かんしょく
間食の
かた
とり方



た
ないよう
かんが
食べる内容を
かんが
考えよう



た
りよう
かんが
食べる量を
かんが
考えよう



じかん
き
た
時間を決めて
た
食べよう



旬の食べ物をおやつに!

ご家庭での「おやつ」にはどんなものを食べているでしょうか? チョコレートやポテトチップスなどの「おかし」でしょうか? 「おやつ」とは、3回の食事では栄養が不足しがちな子供たちが食事と食事の間に栄養を補うために食べるものです。

昔の「おやつ」といえば、おむすびや季節の野菜、くだものなどでした。秋はりんごや柿などのくだもの、さつまいも、栗などがおいしい季節です。

「おやつ」にもお菓子だけではなく、旬の食べ物を上手に取り入れましょう。

おかしなどの市販品を利用する場合は、脂質や塩分、糖分のとりすぎに気を付けましょう。

また、食事に影響しない量を心掛け、食べる時間も決めましょう。

いただきます! の前に } 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。

また、細菌などが付いた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまいます。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

