

きゅうしょくだより

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校

令和元年度7月号



元気に過ごそう！夏休み



いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。偏った食事は、夏バテや肥満の原因になります。学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。夏休み中も規則正しい生活を心掛け、また元気な姿を見せてほしいものです。

夏休みを元気に過ごすための10か条

<p>1 早寝・早起き・朝ごはん</p>  <p>学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<p>2 食事は1日3食決まった時間にとる</p>  <p>生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。</p>
<p>3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす</p>  <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p>	<p>4 水分補給はこまめに行う</p>  <p>熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。</p>
<p>5 冷たい物を取りすぎない</p>  <p>内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲不振などを引き起こすことがあります。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。</p>	<p>6 おやつを食べるなら、時間・量を決める</p>  <p>何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>
<p>7 夜食はなるべく食べない</p>  <p>寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。</p>	<p>8 食事の後は歯を磨く</p>  <p>虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。</p>
<p>9 旬の野菜や果物を食べる</p>  <p>夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。</p>	<p>10 食事のお手伝いに挑戦する</p>  <p>おうちの人と相談し、できることから挑戦してみよう。</p>

夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則―「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに
ご注意ください



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



切って確認！

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

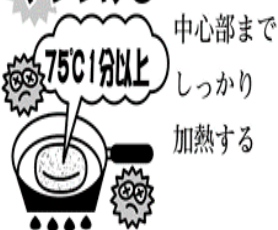
つけない 手、調理器具、



増やさない 生鮮食品や



やっつける 肉や魚は、



給食室からこんにちわ！～夏休みドリル帳のお話～

夏休みといえば「宿題」がつきものです。今年度も、「夏休みドリル帳」が宿題になっています。そのなかに「食育」のページがあります。ご存知でしたか？親子でできる簡単な料理が紹介されています。ぜひ、作ってみてくださいね。出来上がった料理を、写真や絵で残しておくことをお勧めします。

ご家庭から、一言を書いていただくようになっておりますので、感想や励ましの言葉などをお願いします。楽しい夏休みをお過ごしください。



給食当番用白衣の洗濯・返却のお願い

給食当番用の白衣をいつもきれいにしていただき、ありがとうございます。プール利用日等にお子様に持たせていただくか、個別面談時にお持ちくださるかして返却いただきますよう、よろしく願いいたします。

お知らせ

夏休み明けの給食は **8月23日(金)** [ご飯] からとなります。