

# 8月 いただきま～す

令和6年度8月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 河内真紀子

さあ、まもなくまちにまた夏休みです！

感染症対策もしっかり行いながら、宿題も遊びも精一杯楽しんで、元気に2学期を迎えるようにしたいものですね。



## 夏休み中も規則正しい生活を

楽しく有意義な夏休みにするためには、「健康」であることが第一です。食事を抜いたり夜更かしたりせずに、規則正しい生活を心がけましょう。



### 夏休みの食事のポイント



- |          |                                       |          |  |
|----------|---------------------------------------|----------|--|
| <b>な</b> | 何でも食べて夏バテ知らず<br>バランスのよい食事は夏バテを予防します   | <b>な</b> | 旬の食べ物を食卓に<br>夏の食べ物は夏の体に優しい食べ物です  |
| <b>れ</b> | 冷たい物の食べ過ぎにご注意を<br>冷たい物ばかりでは胃腸の働きが鈍ります | <b>よ</b> | よくかんで食べよう<br>暑さで疲れた胃腸をいたわりましょう   |
| <b>や</b> | 野菜をたっぷりと<br>色の濃い野菜を意識して取り入れましょう       | <b>う</b> | 薬でなく、食事で栄養補給を<br>サプリではなく、食事を充実させましょう   |
| <b>す</b> | 好き嫌いを克服しよう<br>苦手な食べ物にも挑戦してみましょう       | <b>じ</b> | 時間を決めて1日3食<br>いつもの時間に食べて、よい生活リズムを  |
| <b>み</b> | みんなで楽しい食事の時間を<br>家族と親戚の人と。楽しい時間を過ごそう  | <b>ひ</b> | 茶わんやお皿に食べ残しをしないように気をつけること、集中して食べることができるようになってきたのかなと思います。2学期、さらに自分の体と食に興味を持って食べることができる子どもたちが増えることを願っています。 |
| <b>の</b> | のどが渴く前に水分補給を<br>熱中症予防に適度な塩分補給も忘れずに    |          | 夏休みも間近です。ここから1か月、ぜひご家庭でも集中して食べることやマナーについておさんと考えてみていただけたらと思います。   |



### 【カルシウムを積極的にとりましょう】

夏休み中は給食がなく、牛乳を飲む機会が減ってしまう人が多いようです。  
そのため、カルシウム不足になりがちに。カルシウムは丈夫な骨を作るためには欠かせない栄養素です。食事やおやつに、乳製品や大豆製品・小魚・小松菜などの青菜を積極的に取り入れましょう。



## ・・・7月の小国小の給食から・・・

7月1日～5日まで、給食委員会主催で「残さず食べよう週間」を行いました。

普段から一人一人の食べる量に合わせ、食事量を調整しています。その調整した量をしっかりと食べるなどを意識し、クラスごとに目標を立てて取り組みました。(クラスの目標は以下の通り)

1-1 ごはんつぶを のこさずにたべて ちゃわんをぴかりんにする

2-1 1時までに全員食べて おさらをぴかぴかに

2-2 がんばりすぎなくてもいいから 感謝の気持ちを持って食べる



見て！私たちの食器 ぴかぴかでしょ



3-1 自分で決めた量を 時間に食べる

私たち  
ナンバー1

3-2 自分で決めた量を 時間に食べる

4-1 自分で決めた量を 残さずに食べる

4-2 20分で話をしないで(集中して)食べる



食べることに集中

5-1 出された自分の分の給食は食べる

5-2 全員残さず食べる

6-1 時間いっぱい食べて1人1人残さないようにしよう

6-2 なるべく自分に盛り付けられた給食を完食する

茶わんやお皿に食べ残しをしないように気をつけること、集中して食べることができるようになってきたのかなと思います。2学期、さらに自分の体と食に興味を持って食べができる子どもたちが増えることを願っています。

夏休みも間近です。ここから1か月、ぜひご家庭でも集中して食べることやマナーについておさんと考えてみていただけたらと思います。

## 食べ物クイズに挑戦！！ 夏編

4つのヒントから8月の給食に出ている小国産の私を推理しよう。

Hint1 私は、3000年前のエジプトでは、ピラミッドを作る人たちの貴重な食べ物、400年前のヨーロッパでは魔除けとして使われていました。

Hint2 私には、血液をサラサラにして生活習慣病などの病気を予防する力があります。

Hint3 私の体は茶色いときが多いのですが、春は特別に白い色をしています。茶色の皮をむくと中は真っ白です。

Hint4 意地悪をするわけではないけれど、私を切ると泣いてしまう人がたくさんいます。



まろやか なまこ