

8がっ いただきます～す

令和7年度8月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

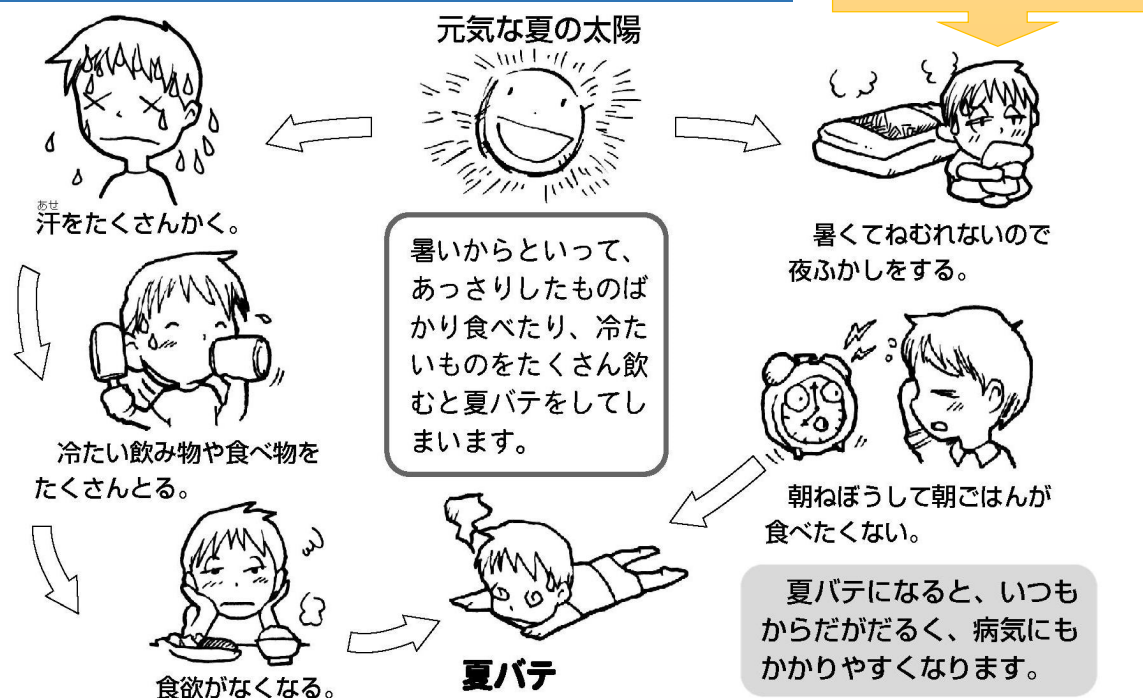
夏休みが終わると長い2学期が始まります。運動会も間もなくです。
楽しい夏休みを元気いっぱい過ごせるように、生活リズムを整えましょう。



断ち切ろう 夏バテサイクル

暑い夏の夜はなかなか寝付けないなんて人もいます。
十分な睡眠がとれなかったり、十分な栄養が取れなかったりすると夏バテしやすくなります。
夏バテ知らずで元気いっぱいの夏休みが送れるように、自分の生活を振り返ってみましょう。

あなたはこのサイクルに入っていないですか？



朝決まった時間に起きて食事することで生活リズムを整えやすくなります。
さらに朝の太陽の光に当たれば完璧です!! 朝ごはんは「主食(ごはんやパン)・主菜(肉・魚・卵のおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物・その他(乳製品・果物)」をそろえましょう。

また、おやつは楽しみ+食事で不足しがちな栄養素を摂る小さな食事です。夏に美味しい果物や野菜、乳製品などを選んでみましょう。



給食のひとコマ 残さず食べよう週間

6月23日～27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食べることを意識し、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 ごはん茶わんをピカピカにする!
- 2-1 のこさず食べよう
- 3-1 のこさず食べる
- 3-2 時間内(12:45)に食べる
- 4-1 決めた分は時間内(12:50 まで)に食べ切ろう!



- 4-2 12:45 までに食べ終わす
- 5-1 きれいに残さず食べる
- 5-2 完全完食
- 6-1 配られた料理は全部食べる
- 6-2 「ごちそうさま」までに食缶残食ゼロ!

どのクラスも、昨年度の目標よりもレベルアップした目標を立てて取り組むことができました。
ほとんどの日が8割以上達成できていました。残食はとても少なかったです。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。

いつもに+1食育 ～食材に触れよう～

「食育」ってなんだか難しそう? 簡単に言えば「食べ物について楽しく学ぶこと」です。
まずは食べ物に触れて知ることから。それが食育につながります。

1 おうちの人と一緒に買い物に行ってみよう

何が旬? おいしい食材の見分け方は? 消費・賞味期限は? どんな料理になりそう?
小国や山形の食べ物は? 食品売り場は食育にはもってこいの場所です。



2 野菜を収穫してみよう

今はどんな食べ物がとれるの? 食べごろの野菜はどれ?
作っている人の思いは? 収穫したてを食べてみよう! 味の違いはある?

3 料理をしてみよう

料理に合わせた切り方は? 料理の仕方は?
作ったらぜひ家族に食べてもらいましょう。

おうちの方へ おねがい

給食の時間は、衛生的な準備のため、全員マスクをして配膳をします。
2学期のスタートに、全員がマスクを着けて給食の準備ができるよう準備と声かけをお願いします。布でも、不織布でもどちらでも構いません。

