

7がっいただきます～す

令和8年度7月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

あと1か月で夏休み。1学期もラストスパートです。
ムシムシした梅雨が終わると暑い夏がやってきます。
今年の夏も、夏ばてをしないで元気に生活できるようにしたいですね。
しっかり食べて、生活リズムを整えて、暑さに負けない体作りをしましょう。



あなたは何を飲む？夏の水分補給

暑くなると、冷たい飲み物がおいしく感じますね。冷たく冷やした清涼飲料水は飲みやすく、つい飲み過ぎてしまいがちです。糖分を多く含んでいる物もあり、飲み過ぎるとかえって食欲がなくなり、夏ばてをしやすくなったり、疲れやすくなったり、太りやすくなったりと体にとっては危険信号です。



体に優しい水分補給とは？

ポイントは、「のどが渴いていなくても、こまめに水分補給。」
また、飲むものや飲み方にも気をつけたいものです。

スポーツ飲料の飲み方



本来スポーツ飲料はたくさん汗をかいて失われた水分と成分を補給するためのものです。甘みの少ないものでも、5%ほどの糖分を含んでいます。普段から水代わりにしないようにしましょう。

コーヒー飲料とカフェイン



コーヒー飲料はカフェインが多く含まれ、飲みすぎると眠れなくなったり、めまいや吐き気、脈拍が増えたりすることもあります。
また、甘くしてあるものが多いので、時折…くらいにしたいですね。

ペットボトルから直飲み



甘さはよく冷やすと感じにくくなるため、直飲みをしているとそのまま飲み干してしまいがちです。すると糖分をとりすぎてしまいます。
1日に飲む量を決めて、コップに分けて飲むといいですね。

お勧めの飲み物は？

炭酸が入ってなくても果汁50%以下の飲み物、ソフトドリンク、スポーツ飲料にも注意が必要です。

のどが乾いたら麦茶や牛乳などがおすすめです。お茶の中でも麦茶はノンカフェインで、汗とともに流れたミネラルも補給できます。

自分の体の状況に合わせて飲み物を選ぶようになりたいですね。



食べて学ぶ 地産地消給食

7月10日は、小国産や山形県産の食材をたっぷり使った地産地消給食です。(裏面チェック!!)

小国の良さを知ってほしいと、小国町からたくさんの補助をいただきました。

山形県オリジナルのブランド魚の「ニジサクラ」が給食に初登場です。混ぜごはんにしていただきます。

サクラマスとニジマスをかけ合わせて誕生しました。県内でも水がきれいなところで養殖されて、小国町では小玉川岩魚ランドさんで養殖されています。



ニジサクラ ニジサクラブランド推進協議会より

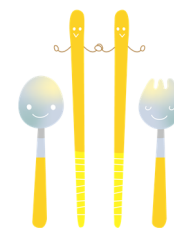
初めて「ニジサクラ」という魚を知った人、初めて食べる人も多いかと思います。

五感を使って小国産をたっぷり味わい、小国町の良さを改めて感じる日になればと思っています。

楽しくチャレンジ！！

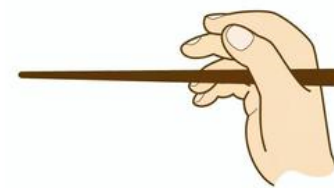
「私は、はしを完璧に持てる!完璧に使える!」という人はどのくらいいるでしょうか。給食の時間教室で食べている様子を見ると、皿や茶碗に残った野菜やご飯をうまく集められない様子をよく見かけます。

上手にはしを使うことができれば、きっと上手に集めて食べることができるようになります。小さいうちは指先の力が弱く、難しいかもしれませんが、毎日ちょっとずつ意識していくことで変わってきます。



かっこよくはしを持ってみよう

下のはし



親指と薬指で動かないように完全固定!

上のはし



鉛筆の持ち方で3本の指で支える。

あわせて



2本のお尻はくっつけない。はしで三角形を作ろう。

動かすのは上のはしだけです。正しく使えるようになると、集める・はさむ・すくう・切る・巻くなど、たくさんの使い方ができるようになります。

柔らかいものや丸いもの、細かい物でも上手につかめるようになります。食べにくくて苦手だった食べ物を克服できるかも。ご飯粒もつぶさずに食べられるようになります。家族でチャレンジしてみましょう。

