

8がっいただきます～す

令和8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、まもなくまちにまった夏休みです！

今年の夏も暑い夏になりそうです。熱中症に気を付けながら、宿題も遊びも精一杯楽しんで、元気に2学期を迎えられ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



何でも食べて夏バテ知らず

バランスのよい食事は夏バテを予防します



冷たい物の食べ過ぎにご注意を

冷たい物ばかりでは胃腸の働きが鈍ります



野菜をたっぷり

色の濃い野菜を意識して取り入れましょう



好き嫌いを克服しよう

苦手な食べ物にも挑戦してみましょう



みんなで楽しい食事の時間を

家族と親戚の人と。楽しい時間を過ごそう



のどが渇く前に水分補給を

熱中症予防に適度な塩分補給も忘れずに



旬の食べ物を食卓に

夏の食べ物は夏の体に優しい食べ物です



よくかんで食べよう

暑さで疲れた胃腸をいたわりましょう



薬でなく、食事で栄養補給を

サプリではなく、食事を充実させましょう



時間を決めて1日3食

いつもの時間に食べて、よい生活リズムを



Point

【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。



給食のひとコマ1 食べて学ぶ 地産地消給食

7月10日(金)、給食に初めて山形のブランドサーモンのニジサクラが登場しました。

山形県水産技術振興センターの方、山形県農林振興課の方にもおいていただき、6年生にニジサクラについてのお話をいただきました。

全部メスってどういうこと？

三倍体って何？

四倍体もできるの？

どのくらいえさを食べるの？

等、不思議に思ったことがたくさんあったようです。



小国町の良さに改めて気づくことができました。

また、ニジサクラの幼魚もいただき1週間給食室前に展示しました。みんな興味津々で見っていました。

ニジサクラのまぜごはんは、児童生徒はもちろん、おいていただいたお客様にもとっても好評でした。

給食のひとコマ2 残さず食べよう週間

6月29日～7月3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 もらったぶんはのこさず食べる

2-1 自分のきめたりょうはのこさず食べる

3-1 自分で決めた分を時間内(12:55まで)に食べきる

4-1 時間内+銀(7割以上達成)をめざす

4-2 感謝の気持ちを持ってマナーを守り苦手な食べ物にもチャレンジしよう



5-1 食事に感謝の気持ちを持ち残さず食べる

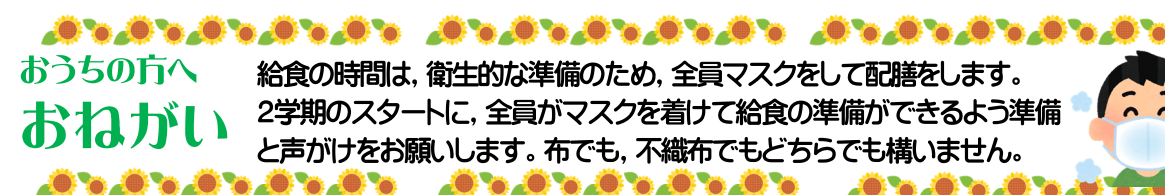
5-2 12:45まで完食をめざします！

6-1 感謝の気持ちを持って残さず食べよう

6-2 給食で好き嫌いをなくしておいしく食べられるようになろう



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。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子どもたちが増えることを願っています。



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。

